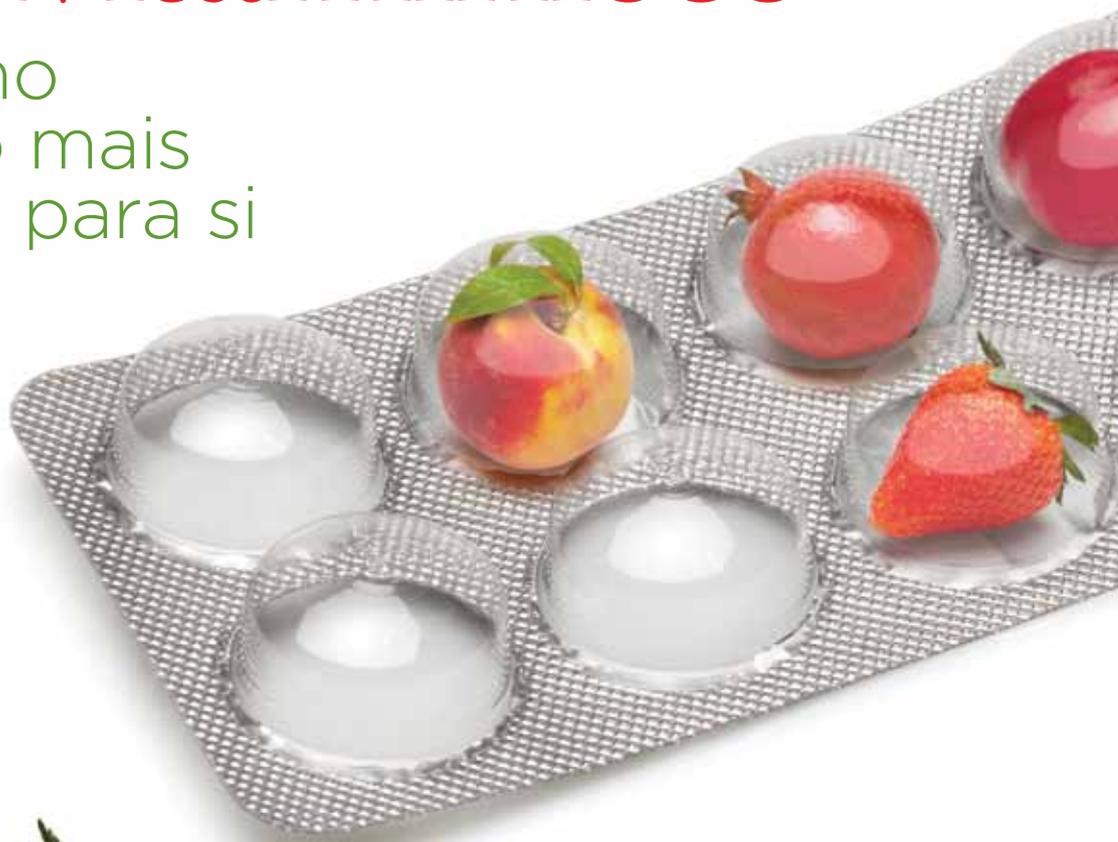




Multivitamínicos

Saiba como
escolher o mais
adequado para si



IMUNIDADE TOTAL

Neste Outono, reforce
as suas defesas
e prepare-se
para o Inverno



FADIGA PERSISTENTE

Pode ser apenas
o primeiro sinal
de outros problemas.
Saiba como ultrapassá-la



OSTEOPOROSE

Conheça melhor
esta doença
e saiba como a prevenir



21 01084 000004

Bebida de Arroz Biológica Provamel

Agora com dois novos refrescantes sabores!

NOVO



As bebidas de arroz bio Provamel usam exclusivamente arroz biológico proveniente de Itália

Baunilha e Com cálcio

Aprecie o melhor da bebida de arroz ao natural ou directamente do frigorífico, uma alternativa perfeita ao leite para uma pausa entre refeições. As bebidas de arroz biológicas Provamel não têm adição de açúcar (contêm açúcares naturalmente presentes). Naturalmente ideais para todos aqueles que se preocupam com uma alimentação equilibrada.

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.

Descubra a Diferença

Perdemos tanto tempo das nossas vidas a provar porque somos únicos e irrepetíveis, talvez parecidos com alguém mas sempre diferentes de todos, que custa perceber a facilidade com que, na hora de escolher os produtos mais adequados à saúde e bem-estar, muitos se deixam levar pelo que foi recomendado a outros. Ora, se todos somos, de facto, diferentes, por que razão haveremos de acreditar que aquilo que foi recomendado a outro nos serve?

É claro que há receitas universais, que fazem bem a toda a gente: tratar de si, levar uma vida saudável, praticar desporto... Mas na hora de concretizar essas receitas, de saber ao certo como torná-las úteis na nossa vida, não podemos simplesmente olhar para o lado e repetir. Cada pessoa tem necessidades específicas, contextos próprios, rotinas especiais, (in)tolerâncias individuais. Qualquer plano de vida saudável que as ignore está condenado a não ser integralmente produtivo. E os dias de hoje não se compadecem com planos poucos produtivos: se é para levar a sério um plano, este tem de ter resultados.

No **celeiro**dieta levamos muito a sério a sua individualidade e procuramos proporcionar um conjunto de ofertas que se adaptam às necessidades de cada um. Os multivitamínicos, por exemplo. Existem fórmulas muito diferentes e devemos adaptá-las às nossas necessidades. Assim, preparámos um artigo bastante completo para que saiba qual a fórmula multivitamínica que fará parte do seu quotidiano. Cada fórmula multivitamínica é diferente e fornece vários nutrientes complementares, incluindo vitaminas e minerais; algumas também fornecem aminoácidos (constituintes das proteínas) e vários fitonutrientes. Existem multivitamínicos destinados a necessidades nutricionais específicas de homens, mulheres, grávidas, crianças, vegetarianos e seniores.

E se desta vez levasse a sua individualidade mesmo a sério?

Boa leitura!



Tiago Lobo do Vale, Director da Vida Celeiro

Nesta edição SAIBA MAIS SOBRE...



saúde e bem-estar

6 OSTEOPOROSE

Uma doença que aparece silenciosamente.



saúde e bem-estar

12 MULTIVITAMÍNICOS

Conheça as suas principais vantagens e saiba como deve escolhê-los.



alimentação

20 OS VÁRIOS TIPO DE PÃO

Descubra a diversidade que existe na alimentação base dos povos do Mundo inteiro.



terapia

22 NATUROPATIA

A terapia que recorre à Natureza na cura do corpo.



especial

28 MISSÃO CELEIRO

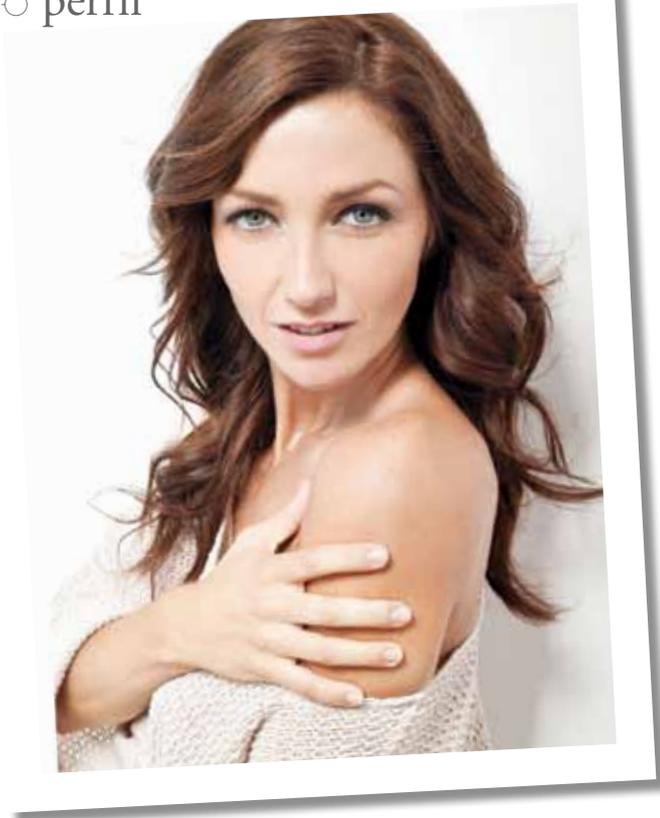
Vamos à escola e promovemos o bem-estar entre os mais novos.



PROPRIEDADE: LOJAS CELEIRODIETA | DIRECTOR: TIAGO LÔBO DO VALE | COORDENAÇÃO EDITORIAL: BEATRIZ DE CASTRO | DEPARTAMENTO TÉCNICO-CIENTÍFICO: RUTE HORTA, SÓNIA SÁ E SALOMÉ BORREGANA | MÉDICO: PEDRO LÔBO DO VALE | TRADUTORA: CÉLIA TAVARES | DEPARTAMENTO DE PUBLICIDADE: BEATRIZ DE CASTRO | TELEFONE: 218 543 118



EDIÇÃO, DESIGN E PAGINAÇÃO: PLOT - CONTENT AGENCY | IMPRESSÃO: LISGRÁFICA | TIRAGEM: 50 000 EXEMPLARES | DEPÓSITO LEGAL: 315489/10 | PERIODICIDADE: TRIMESTRAL



Já conhecemos a Raquel na televisão. Agora fomos conhecer a Raquel símbolo de jovialidade e boa forma física. Em conversa com a apresentadora do Programa das Madrugadas, na SIC, descobrimos quais os seus segredos para que a saúde e bem-estar sejam uma constante na sua vida.

RAQUEL HENRIQUES

Em que projectos profissionais tem estado envolvida ultimamente?

O meu último trabalho em televisão foi a apresentação do Programa das Madrugadas, na SIC.

Tem algum projecto para o futuro que nos possa revelar?

Tenho um projecto futuro, sim, que acredito que vai correr muito bem, mas ainda não posso revelar.

A televisão é o meio por excelência onde assistimos ao desenrolar da sua carreira profissional. Vamos poder vê-la também no teatro ou no cinema?

Acredito que sim. Tenho trabalhado imenso para isso e acredito que daqui a algum tempo haja uma boa surpresa.

O que sonha fazer daqui a dez anos?

Sinto-me numa excelente forma física e psicológica para continuar a lutar pelos meus sonhos e, assim, realizar-me pessoal e profissionalmente.

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

Acredito que tenho uma maneira um

NUNCA DISPENSO
o pequeno-almoço. Aliás, costumo dizer que todos merecemos um pequeno-almoço de rainha, com muitas vitaminas, cereais e proteínas.

pouco invulgar de manter a forma, pois não o faço para ficar mais definida mas sim para libertar todo o stress diário. Faço exercício físico 6 vezes por semana, 2 horas por dia.

A nível alimentar, que cuidados essenciais gosta de ter?

Nunca dispenso o meu pequeno-almoço. Aliás, costumo dizer que todos merecemos um pequeno-almoço de rainha, com muitas vitaminas, cereais e proteínas. Como de 2 em 2 horas alguma coisa, como iogurte, fruta, pão integral. Ao almoço, geralmente faço arroz integral, frango grelhado ou peixe

e, à noite, prefiro os legumes ou sopa. Raramente como refeições com alimentos processados porque não gosto mesmo. Bebo muito chá todos os dias.

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

O meu frigorífico está recheado essencialmente de fruta. Prefiro morangos, meloa, laranjas e peras. Também encontrariam iogurtes, leite de soja, cenouras, pepinos e fiambre de peru, entre outros alimentos sempre saudáveis.

Há quanto tempo é cliente das lojas Celeiro?

Não sei precisar uma data mas já há alguns anos.

Qual é a sua loja celeirodieta preferida?

Tenho três preferidas: a da Baixa, a da Avenida da República e a do Colombo.

Quais são os produtos que mais consome nas nossas lojas?

Compro essencialmente chás, suplementos de desporto e vitaminas.

Sabia que um rebuçado Ricola contém 13 ervas suíças?



sem
açúcar

Experimente!



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

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

Ricola®

Naturalmente Bons



OSTEOPOROSE, a doença silenciosa

A OSTEOPOROSE progride de forma lenta e raramente existem sintomas. Aprenda tudo sobre a doença que aparece silenciosamente.

OS OSSOS

A estrutura óssea do esqueleto humano é dinâmica: o osso velho está constantemente a ser substituído por osso novo. Esta remodelação óssea ocorre quando o osso velho é destruído pelos osteoclastos (células responsáveis pela destruição óssea) que formam pequenas cavidades na superfície óssea. Por seu lado, os osteoblastos (células construtoras do osso novo) vão preenchendo essas cavidades, enquanto o cálcio e outros minerais endurecem os ossos, aumentando a sua densidade. Durante a fase de crescimento, a quantidade de osso novo é superior à de osso destruído, o que significa um aumento progressivo da massa óssea. Por volta dos 30 anos, alcança-se o pico da massa óssea, que se mantém por cinco a dez anos, dando lugar a uma fase em que se inicia a sua perda lenta e progres-

siva, tanto para mulheres como para homens.

Nas mulheres, com a menopausa há uma aceleração da perda de massa óssea devido à redução de estrogéneo, hormona que desempenha um papel fundamental na homeostase do esqueleto. Nesta altura, são comuns as primeiras manifestações de osteoporose (“porosidade dos ossos”) que se revelam, por exemplo, pela diminuição da altura e por uma excessiva curvatura da coluna. Com o avançar da idade, a perda de massa óssea pode originar fracturas do fémur e/ou úmero, mesmo em traumatismos de menor impacto. Nos homens, o aparecimento da osteoporose parece estar associado, na maioria dos casos, à andropausa, quando os níveis de testosterona diminuem. Mas a doença só se torna mais evidente a partir dos 65 anos.

A OSTEOPOROSE
caracteriza-se por uma diminuição da massa óssea que aumenta a fragilidade dos ossos e os torna mais susceptíveis às fracturas.



A OSTEOPOROSE

Caracteriza-se por uma diminuição da massa óssea que aumenta a fragilidade dos ossos e os torna mais susceptíveis às fracturas. Em Portugal, estima-se que cause cerca de 40 mil fracturas por ano. Embora exista a possibilidade de complicações decorrentes das fracturas levarem mesmo à morte, com o melhor conhecimento desta doença é possível, hoje em dia, a sua prevenção e até a melhoria da qualidade de vida de quem dela padece.

SINTOMAS

Trata-se de uma doença silenciosa porque progride muito lentamente e em geral não apresenta sintomas. Sem a realização de exames, como a densitometria óssea, só quando surgem fracturas é diagnosticada a doença. Algumas deformações corporais como a diminuição da altura, ombros descaídos ou encurvamento progressivo das costas também poderão ser provocadas pela osteoporose.

DIAGNÓSTICO

A densitometria óssea é o exame mais utilizado para medir a densidade mineral óssea e compará-la com padrões para idade e sexo. Este exame permite o diagnóstico desta patologia de forma segura, rápida e precisa. Permite ainda o diagnóstico de osteopénia, uma situação indicadora de fragilidade óssea mas ainda com menor gravidade que a osteoporose. Devido à sua importância e de forma a actuar preventivamente, em especial nas mulheres, este exame deve ser feito antes da menopausa.

TRATAMENTO

FÁRMACOS

No caso das mulheres na menopausa,

QUAIS OS FACTORES DE RISCO?

As mulheres na menopausa e os indivíduos de ambos os sexos com mais de 65 anos têm mais probabilidades de desenvolver esta doença. No entanto, existem outros factores de risco:

- ▶ Menopausa precoce
- ▶ Carência de cálcio
- ▶ História familiar de fractura
- ▶ Índice de massa corporal baixo
- ▶ Tabaco, consumo excessivo de álcool e café
- ▶ Pouca prática de actividade física
- ▶ Raça caucasiana ou asiática
- ▶ Doença que implique a imobilização por período prolongado
- ▶ Doenças que alterem o metabolismo ósseo (endocrinopatias, doença reumática crónica, insuficiência renal ou anorexia nervosa)
- ▶ Utilização de fármacos como corticosteróides, anticonvulsivantes e anticoagulantes, antidepressivos, ansiolíticos e/ou anti-hipertensores

a Terapia Hormonal de Substituição – que consiste em repor os níveis hormonais que existiam antes da menopausa – poderá ser importante durante o tratamento e prevenção da osteoporose, pois o estrogénio administrado contribui para a redução do risco de fracturas. Porém, há que considerar os efeitos adversos.

Para os homens, ou em situações em que as hormonas não sejam indicadas para algumas mulheres, há o recurso a fármacos como, por exemplo, os bifosfonatos. Estes contribuem para o aumento de massa óssea e, consequentemente, reduzem o risco de fractura. No entanto, têm revelado alguns efeitos adversos.

MINERAIS E OUTROS NUTRIENTES

De forma a prevenir a perda de massa óssea associada à menopausa e ao envelhecimento e a melhorar a densidade mineral óssea é fundamental a ingestão de determinados nutrientes, como o **cálcio** e a **vitamina D**.

O cálcio é um elemento essencial na estrutura da própria massa óssea, cuja toma em doentes com osteoporose poderá ser recomendada em dosagens mais elevadas. No entanto, sem uma suplementação de outros elementos indispensáveis à sua fixação, como a vitamina D, a sua toma revela-se ineficaz. O cálcio é o mineral predominante no corpo humano, constituindo 1,5% a 2% do total do peso corporal, e encontra-se quase na sua totalidade no esqueleto.

Vários especialistas também defendem que o **magnésio** é tão crítico ao nível ósseo como o cálcio, pois é necessário para a utilização e controlo deste último, podendo aumentar a actividade da vitamina D.

Actualmente, existem suplementos alimentares que combinam vários nutrientes indispensáveis à saúde dos ossos e, por isso, são benéficos na prevenção de osteopénia ou osteoporose. Procure fórmulas que contenham cálcio, vitamina D, outros minerais como magnésio,

boro, zinco e manganês, vitamina C, K2 e vitaminas do grupo B. No caso das plantas, a cavalinha (*Equisetum arvense*) é benéfica devido ao seu elevado teor de silício que ajuda a fortalecer os ossos.

Os **fitoestrogénios**, em especial as isoflavonas de soja, favorecem a remineralização óssea, uma vez que são estruturas com actividade semelhante à dos estrogénios mas sem os efeitos adversos associados à toma destes. Também apresentam efeitos protectores contra a desmineralização óssea, pois possuem uma capacidade inibitória da actividade dos osteoclastos.

ALIMENTAÇÃO E EXERCÍCIO FÍSICO

Uma dieta equilibrada e a manutenção de um peso saudável são imprescindíveis. Deve aumentar-se a ingestão de alimentos ricos em cálcio como, por exemplo, leite e bebidas enriquecidas neste mineral, queijo, iogurte, peixes como o salmão e a sardinha enlatada (incluindo as espinhas), vegetais de folha verde, frutos secos (amêndoas), feijão, soja e tofu, entre muitos outros. Devem evitar-se o sal e açúcar em excesso, as bebidas carbonatadas, as carnes vermelhas e os alimentos refinados e/ou processados. Aumentar a ingestão de soja e seus derivados em substituição da carne vermelha e laticínios, entre outras vantagens permitirá um aporte natural de fitoestrogénios na alimentação. A prática de actividade física de carga também se tem revelado de extrema



importância na osteoporose, pois contribui para a redução e até estabilização da perda de massa óssea. Os exercícios recomendados são: marcha, dança ou exercícios com resistência como pesos livres, aparelhos ou fitas de borracha. O Tai-chi pode ser uma opção interessante para quem pretende melhorar o equilíbrio e postura, o que contribui para a redução do risco de quedas. Salvo algumas excepções e contrariamente a muitas outras vantagens que lhe são reconhecidas, em casos de osteoporose a natação não é recomendada pois não é realizada em carga.

PREVENÇÃO DE QUEDAS

A prevenção de quedas e traumatismos é tão importante quanto a própria toma de medicamentos/suplementos para a osteoporose.

Tornar a casa mais segura e adoptar hábitos igualmente menos propensos a quedas e consequentes fracturas deverão ser medidas a tomar, quer a título preventivo desta doença em idades mais avançadas, quer perante o diagnóstico de osteopénia ou osteoporose.

- › Utilizar calçado não escorregadio e sem saltos altos.
- › Evitar tapetes e outras saliências como fios eléctricos expostos nos quais pode tropeçar pela casa.
- › Ter os objectos mais utilizados a uma altura acessível para evitar subir a bancos e escadotes.
- › Ter corrimões nas escadas e suportes e tapetes antiderrapantes na banheira para reduzir o risco de quedas.
- › Não arrastar os pés e olhar para o solo ao andar.



SOLGAR® ULTIMATE BONE SUPPORT (120 COMPRIMIDOS)

Fórmula com cálcio de elevada potência com magnésio, zinco, vitaminas D e K e outros minerais seleccionados, útil na regeneração óssea e na prevenção da osteoporose e da osteopénia.

PVPR > €30,00



SOLGAR® CÁLCIO + MAGNÉSIO + BORO (100 E 250 COMPRIMIDOS)

Nutrientes essenciais na regeneração óssea e para a prevenção da osteoporose e da osteopénia.

PVPR > €8,30
> €18,45



SOLGAR® VITAMINA D3 400UI 10µg (100 CÁPSULAS) E SOLGAR® VITAMINA D3 600UI - 1µg (60 CÁPSULAS VEGETAIS)

Essencial na manutenção da saúde óssea.

PVPR > €7,10
> €11,85



SOLGAR® ISOFLAVONAS SUPER CONCENTRADAS (60 COMPRIMIDOS)

Contém isoflavonas de soja, substâncias úteis na prevenção da osteoporose e na melhoria dos sintomas associados à menopausa.

PVPR > €34,35

YOGI TEA®

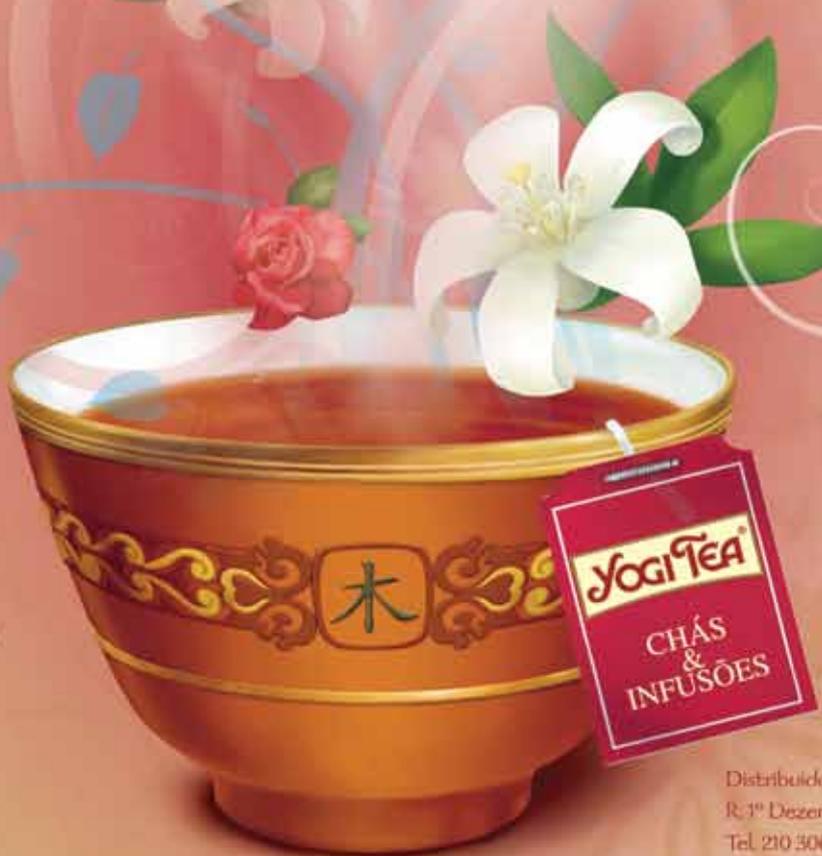
HÁ 6000 ANOS ALGUÉM PENSOU NO SEU EQUILÍBRIO

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 Bhanjan 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%), gengibre*, cravinho*, pimenta preta*, extracto de canela, óleo de gengibre*,
*da 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. 1.º Dezembro, n.º 45, 3.º dt. 1249-057 Lisboa
Tel. 210 306 000 – Fax: 210 306 012

INFUSÕES

Conheça os seus benefícios para os problemas gastrointestinais.

A utilização das plantas pelo homem é uma das práticas medicinais mais antigas da Humanidade, que tem como objectivo prevenir ou melhorar a sintomatologia de vários problemas de saúde. Neste artigo vamos debruçar-nos sobre as plantas que podem ser utilizadas em infusões e podem ajudar a melhorar estados como digestões difíceis, flatulência e prisão de ventre.

INFUSÃO

Consiste em colocar água a ferver sobre a planta, da qual se utilizam, normalmente, flores, caules tenros e folhas para preparação da infusão. O recipiente não deve ser de metal, pois altera o sabor e pode originar uma modificação do produto final. Como alternativa, pode optar por recipientes de vidro, porcelana ou aço inox.

HIPERICÃO DO GERÊS

O hipericão-do-gerês (*Hypericum androsaemum*), também designado por erva-mijadeira ou erva-do-gerês, não deve ser confundido com outro hipericão (*Hypericum perforatum*), muito utilizado como planta medicinal em depressões ligeiras e ansiedade. No nosso país, o hipericão-do-gerês cresce naturalmente e podemos en-



contrá-lo essencialmente no Minho, Estremadura e Beiras, em zonas mais húmidas e com pouco sol. A sua principal indicação é o auxílio à **digestão**. Utiliza-se toda a parte aérea, nomeadamente a florida, em infusão. É diurético, estimula as células hepáticas e ajuda à secreção biliar, empregando-se nas insuficiências do fígado e vesícula, assim como nas digestões lentas.

ALCACHOFRA

É uma planta originária do Norte de África e a sua utilização é muito útil em perturbações digestivas, essencialmente relacionadas com o mau funcionamento da vesícula biliar, excepto em caso de litíase biliar. Tem na sua constituição cinarina, ácidos aromáticos e flavenóides, que são responsáveis pela sua acção **colerética e hepatoprotectora**.



**CHÁ HORTELÃ-
-PIMENTA TEEKANE
(20 SAQUETAS)**
PVPR > €2,55



**CHÁ DE CAMOMILA
BIOLÓGICO BIO 3
(25 SAQUETAS)**
PVPR > €2,55



**CHÁ DE FUNCHO
TEEKANE (20
SAQUETAS)**
PVPR > €2,55



Deve infundir durante cerca de 15 minutos, aproximadamente 2 g de folhas numa chávena. Beber uma chávena antes das refeições principais, a qual poderá adoçar ou aromatizar para reduzir o sabor amargo.

HORTELÃ-PIMENTA

A hortelã-pimenta, ou simplesmente hortelã, tem como nome científico *Mentha piperita L.*

Uma chávena após as refeições facilita as **digestões** e diminui possíveis dores de estômago, pois tem uma acção analgésica sobretudo ao nível das mucosas do sistema digestivo, podendo também ajudar em casos de **diarreia**, na diminuição da **flatulência** e em casos de **cólon irritável**.

CAMOMILA

Também conhecida como camomila-dos-alemães, é uma planta herbácea, anual e espontânea com o nome científico de *Matricaria recurit.*

Desta planta utilizam-se as flores que se encontram estreitamente agrupadas, podendo colocar cerca de 3 g por chávena, deixando infundir durante 10 minutos.

As suas principais indicações são **situações inflamatórias** do tracto digestivo, podendo aliviar situações de **úlceras gástricas**, por exemplo.

ANIS ESTRELADO

O anis estrelado, ou *Illicium veru*, é uma planta originária da China. Tem **propriedades digestivas e carminativas**, sendo utilizada em casos de má digestão e meteorismo.

Pode ser tomada em infusão após as refeições, adicionando-se 0,5 a 1/g de frutos por chávena.

CHÁ PRÍNCIPE

A erva príncipe (*Cymbopogon citratus*) é originária da Índia, tendo-se espalhado por toda a região da Ásia como legume e especiaria aromática, sendo hoje em dia muito utilizada na cozinha tailandesa e indiana.

Das suas folhas secas faz-se uma infusão com um agradável aroma a limão, podendo ser tomada com regularidade pelas suas reconhecidas **propriedades digestivas**. Além destas propriedades é também muito utilizada no combate ao pé de atleta, servindo também como repelente de insectos.

GENGIBRE

O gengibre (*Zingiber officinale*) é uma planta originária da Ásia Tropical – Índia e China. Como planta medicinal, é das mais populares e antigas do Mundo. A composição química compreende óleo essencial (2 a 3%), substâncias de sabor acre e picante, amido (60%), lecitinas, proteínas e sais minerais. As partes da planta utilizadas são os rizomas, que podem ser usados para infusão colocando cerca de 0,6 a 2 g por chávena, três vezes ao dia.

Tem uma acção estimulante da secreção salivar e gástrica, aumentando o tónus da musculatura intestinal e o peristaltismo, sendo estas acções atribuídas às substâncias picantes. De facto, os seus constituintes actuam essencialmente ao nível digestivo, podendo ser útil em **digestões difíceis, no comba-**

te à formação de gases e flatulência.

O gengibre é, ainda, de grande relevância em casos de **enjoos**, tanto os provocados pelo movimento (viagens de carro, avião, etc.), pós-operatórios e gravidez.

ORÉGÃO

O orégão é constituído por substâncias como o carvacrol e o timol, que possuem acção antifúngica e antibacteriana e ajudam a manter o **equilíbrio da flora intestinal e a promover a boa digestão**. É comum a sua utilização na ajuda à prevenção de candidíases e úlceras gastrintestinais provocadas pela *Helicobacter pylori*.

Podé fazer uma infusão colocando uma colher de sobremesa por chávena, que pode repetir três a cinco vezes ao dia.

FUNCHO

O chá de funcho é ligeiramente **anti-séptico**. Usa-se em casos de **flatulência** e inibe os processos de fermentação intestinal. Utiliza-se, desta forma, em casos de má digestão e, pelas suas propriedades antiespasmódicas, ajuda a aliviar as cólicas abdominais.



**CHÁ VERDE
GENGIBRE LARANJA
TEEKANE
(20 SAQUETAS)**
PVPR > €3,05



**CHÁ DE URTIGAS
E ERVA PRÍNCIPE
TEEKANE (20
SAQUETAS)**
PVPR > €2,55



**ANIS ESTRELADO
BIO CELEIRODIETA
(50 g)**
PVPR > €5,45



**HIPERÇÃO-
DO-GERÊS
CELEIRODIETA (40 g)**
PVPR > €4,70

A ESCOLHA DO multivitamínico

Conheça as principais vantagens e como deve escolhê-lo.



SUPLEMENTO MULTIVITAMÍNICO O QUE É?

Tipicamente é constituído por uma variedade de vitaminas, minerais e outros nutrientes que actuam em sinergia para apoiar o metabolismo, o crescimento e o bem-estar físico.

PORQUÊ TOMAR?

Nada se compara a uma alimentação equilibrada e variada, pobre em gorduras saturadas, repleta de frutos, legumes e cereais integrais quando se trata de fornecer as vitaminas e os minerais de que precisamos para nos mantermos saudáveis. Infelizmente, nem sempre nos alimentamos da melhor forma e, por vezes, devido a diversos factores a alimentação não é suficiente. E se a isto ainda acrescentarmos os efeitos negativos do stresse, do envelhecimento, da falta de exercício, da poluição e de determinadas doenças, a suplementação pode assumir um papel importante. Estas razões têm

levado a que, cada vez mais, médicos e técnicos de saúde recomendem um multivitamínico diário.

QUAIS AS VANTAGENS?

Para se manter saudável, o nosso organismo necessita, diariamente, de uma grande variedade de nutrientes provenientes de uma dieta variada, como as vitaminas e os minerais. De uma forma muito simples, poder-se-á dizer que estes nutrientes são os catalisadores necessários para a manutenção da vida. Cada um deles tem funções específicas, mas é a sinergia entre todas as vitaminas e os minerais que assegura um óptimo funcionamento do organismo. Para muitas pessoas, a suplementação diária com um multivitamínico pode ajudar a obter a quantidade adequada de nutrientes.

Um multivitamínico representa uma forma prática e equilibrada de obter nutrientes, sendo útil em certos estilos de vida e em determinados grupos de

pessoas. Por exemplo, um multivitamínico pode ser especialmente importante para idosos, grávidas e crianças.

PORQUE EXISTEM TANTOS MULTIVITAMÍNICOS?

Cada fórmula multivitamínica é diferente, fornecendo vários nutrientes complementares, incluindo vitaminas e minerais, e algumas também fornecem aminoácidos (constituintes das proteínas) e vários fitonutrientes. Existem multivitamínicos destinados a necessidades nutricionais específicas de homens, mulheres, grávidas, crianças, vegetarianos e seniores.

Algumas necessidades especiais

Mulheres	Homens	+ de 50 anos	Crianças	Grávidas	Vegetarianos	Doenças crónicas
<ul style="list-style-type: none"> › Necessidades acrescidas de cálcio - prevenção da perda da massa óssea. › Necessidades acrescidas de ferro - períodos menstruais abundantes. 	<ul style="list-style-type: none"> › Nutrientes para a próstata. 	<ul style="list-style-type: none"> › Doses elevadas de B6 e B12 - a absorção diminui com a idade. › Doses elevadas de vitamina D e cálcio. Evitar multivitamínicos com ferro (a não ser se tiver carências). 	<ul style="list-style-type: none"> › Os multivitamínicos podem ajudar a compensar alguns erros alimentares. 	<ul style="list-style-type: none"> › Dose extra de ácido fólico. › Ferro. › Evitar doses elevadas de vitamina A. 	<ul style="list-style-type: none"> › Vegetarianos e, em especial, vegans (que evitam todos os produtos animais, como lacticínios e ovos) podem necessitar de suplementos de B12, zinco, ferro e cálcio. 	<ul style="list-style-type: none"> › Algumas doenças crónicas podem originar desequilíbrios alimentares e desencadear carências nutricionais, pelo que poderão ser indicadas fórmulas reforçadas.



ANTIOXIDANTES
ajudam a proteger
o organismo contra
os radicais livres.

O QUE PODE ENCONTRAR NUM MULTIVITAMÍNICO

ANTIOXIDANTES

Os nutrientes antioxidantes ajudam a proteger o organismo contra os danos provocados pelos radicais livres. Vitaminas como a A, C e E, bem como minerais como o selénio, estão entre os melhores antioxidantes conhecidos. Outros antioxidantes importantes são a coenzima Q-10, o ácido alfa-lipóico, os carotenóides, bioflavonóides e o aminoácido cisteína.

VITAMINA E DE FONTE NATURAL (D-ALFA-TOCOFEROL)

Pesquisas têm demonstrado diversos benefícios da vitamina E. Manter um sistema cardiovascular saudável é um deles. Um multivitamínico deve incluir vitamina E de fonte natural, que é identificada pelo prefixo “D”. O organismo utiliza melhor esta forma do que a forma sintética, identificada como “DL”.

BIODISPONIBILIDADE DOS MINERAIS

Formas de minerais, como bisglicinatos, citratos e picolinatos proporcionam uma absorção e utilização superior quando comparados com outras formas, como carbonatos e óxidos. Opte por multivitamínicos que incluam também essas formas mais biodisponíveis.

FITONUTRIENTES

Os fitonutrientes são derivados vegetais que podem oferecer, entre outras, propriedades antioxidantes importantes. Poderá encontrar, em alguns multivitamínicos, nutrientes vegetais de última geração como d-limoneno, genisteína, sulforafano ou extracto de grainha de uva.

CAROTENÓIDES (VITAMINA A/CAROTENÓIDES)

Os carotenóides são pigmentos lipossolúveis que se encontram em muitos frutos e vegetais, em especial na fruta de cor amarela/laranja e em vegetais de folha verde-escura. São-lhes atribuídas muitas propriedades benéficas, principalmente antioxidantes. Procure fórmulas com di-

ferentes variedades e não apenas beta-caroteno. Fontes naturais de beta-caroteno são preferíveis. O beta-caroteno é convertido em vitamina A no organismo e actua como recurso para a actividade de vitamina A, quando a necessidade desta vitamina aumenta. A vitamina A é um nutriente antioxidante necessário para a visão nocturna, crescimento e reparação.

VITAMINAS B

As vitaminas do grupo B – tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (B3), piridoxina (B6), cianocobalamina (B12), biotina, ácido pantoténico (B5) e ácido fólico – actuam em sinergia, pelo que é importante optar por um multivitamínico que forneça o complexo inteiro.

MODO DE TOMAR

A maioria dos multivitamínicos encontra-se disponível em um, dois ou três comprimidos diários. Apesar de ser preferível a ingestão de nutrientes em intervalos ao longo do dia, deverá seleccionar um suplemento que seja prático e adequado ao seu estilo de vida de forma a obter todos os nutrientes necessários.

TESTE SOLGAR® - ESPECIALISTA EM MULTIVITAMÍNICOS

A Solgar® elaborou um teste orientador para a/o ajudar a seleccionar melhor um multivitamínico que se adequa às suas necessidades específicas e estilo de vida. Se estiver grávida, a amamentar, a tomar alguma especialidade farmacêutica ou se sofre de alguma doença, consulte o seu médico antes de tomar algum suplemento. Este teste é apenas indicado para adultos. Não tome mais do que um multivitamínico em simultâneo.

PASSO 1 - Responda, por favor, às seguintes questões

Hábitos alimentares

A sua alimentação é variada?

1 2 3 4 5
Variada Razoável Limitada

Ingere pelo menos 5 porções diárias de frutos e vegetais frescos?

1 2 3 4 5
Sim Às vezes Não

Consome diariamente refeições já preparadas, prontas a comer?

1 2 3 4 5
Nunca Às vezes Sim

Faz refeições a intervalos regulares (pequeno-almoço, almoço, jantar)?

1 2 3 4 5
Frequentemente Às vezes Nunca

Com que frequência segue dietas restritivas?

1 2 3 4 5
Nunca Às vezes Frequentemente

Resistência e energia

Sente-se cansada/o frequentemente?

1 2 3 4 5
Não Regularmente Diariamente

Consegue recuperar bem após a fadiga?

1 2 3 4 5
Recuperação Rápida Não

Como está o seu sistema imunitário?

1 2 3 4 5
Bom Fraco

Estilo de vida

Fuma?

0 1 2 3 4 5
Não <5/dia 10/dia >20/dia

Quantas vezes por semana consome mais de 2 copos de bebidas alcoólicas?

0 1 2 3 4 5

Quantos dias por semanas participa em actividades desportivas ou físicas (aumentar a frequência cardíaca durante 30 minutos)?

1 2 3 4 5

Sente stresse regularmente?

1 2 3 4 5
Não Sim

Costuma estar ao ar livre diariamente durante mais de 20 minutos?

1 2 3 4 5
Sim Às vezes Nunca

Qual a sua idade?

1 2 3 4 5
<20 20-35 35-50 50-70 >70

PASSO 2 - Some a pontuação

PASSO 3 - Verifique qual o multivitamínico da Solgar que se adequa à sua pontuação (no quadro seguinte)

ATÉ 20 PONTOS



Female Multiple Para mulheres 60 comprimidos
PVPR › €26,05

- › Suplemento diário excelente
- › Vitaminas em doses elevadas
- › Rico em antioxidantes
- › Minerais facilmente absorvíveis
- › Níveis relativamente elevados de cálcio e de magnésio (ossos)
- › Ferro facilmente absorvível, suave para o estômago
- › 3 comprimido por dia
- › Adequado para vegans



Male Multiple Para homens 60 comprimidos
PVPR › €26,05

- › Suplemento diário excelente
- › Vitaminas em doses elevadas
- › Bons níveis de vitaminas B6, B12 e ácido fólico (coração, circulação)
- › Rico em antioxidantes
- › Contém licopeno (próstata)
- › Minerais facilmente absorvíveis
- › Contém bons níveis de cálcio e magnésio (stresse)
- › Sem ferro
- › 3 comprimidos por dia
- › Adequado para vegans

ENTRE 20 - 35 PONTOS



Earth Source Suporte nutricional excelente 60 comprimidos
PVPR › €31,75

- › Completo em vitaminas e minerais
- › Dose elevada de vitamina C
- › Ferro facilmente absorvível, suave para o estômago
- › Muito rico em nutrientes antioxidantes
- › Bom complexo de carotenóides
- › Rico em clorofila (desintoxicação)
- › Enzimas digestivas, fibras, ácidos gordos e plantas
- › Nutrientes como algas (espirulina, clorela), trigo, aveia e cevada
- › 3 comprimidos por dia
- › Adequado para vegans



VM75 Suporta um estilo de vida activo 90 comprimidos
PVPR › €31,15

- › Bom suporte geral
- › Para pessoas que praticam exercício regularmente ou são fisicamente activas
- › Doses óptimas de vitaminas e minerais
- › Rico em antioxidantes
- › Com complexo de carotenóides
- › Minerais facilmente absorvíveis
- › Ferro facilmente absorvível, suave para o estômago
- › 1 comprimido por dia
- › Adequado para vegans

35 OU MAIS PONTOS



VM2000 Para um bem-estar óptimo 60/90 comprimidos
PVPR › €23,15
› €33,10

- › Para pessoas que praticam exercício regularmente ou são fisicamente activas
- › Vitaminas em doses elevadas
- › Muito rico em antioxidantes
- › Minerais facilmente absorvíveis
- › Ferro facilmente absorvível, suave para o estômago
- › Base de plantas
- › 2 comprimidos por dia
- › Adequado para vegans



Omnium Estilo de vida agitado 30/60 comprimidos
PVPR › €28
› €49,80

- › Fórmula abrangente: muito rica em antioxidantes, fitonutrientes, todas as vitaminas e minerais essenciais, complexo de carotenóides 100% natural, etc.
- › Minerais facilmente absorvíveis
- › Ferro facilmente absorvível, suave para o estômago
- › 2 comprimidos por dia
- › Adequado para vegans



EXISTEM MULTIVITAMÍNICOS destinados a necessidades nutricionais específicas de homens, mulheres, grávidas, crianças, vegetarianos e seniores.

MULTIVITAMÍNICOS ESPECIAIS



PRÉ-NATAL
Gravidez e Amamentação
60 comprimidos
PVPR > €10,25

- > Rico em ácido fólico (400 µg por 2 comprimidos)
- > Rico em cálcio, magnésio e B12
- > Ferro facilmente absorvível, suave para o estômago
- > Vitamina E 100% natural
- > Complexo de carotenóides 100% natural
- > 2 comprimidos por dia
- > Adequado para vegans



VM PRIME
Seniores
60 comprimidos
PVPR > €17,30

- > Dose elevada de ácido fólico e B12
- > Dose elevada de Vitamina D
- > Rico em antioxidantes como selénio e zinco
- > Vitamina E 100% natural
- > Sem ferro
- > Fácil de tomar (comprimidos pequenos)
- > Complexo rico de vitaminas e minerais
- > 2 comprimidos por dia
- > Adequado para vegans



KANGAVITES
Crianças
60 comprimidos
PVPR > €13,25

- > Suplemento diário geral para crianças com mais de 3 anos de idade
- > Vitaminas e minerais
- > Com nutrientes como maçãs, brócolos e cenouras
- > Comprimido mastigável com sabor agradável
- > Sem conservantes, corantes nem aromatizantes artificiais
- > Dose ajustada de acordo com a idade
- > 2 sabores diferentes: Tropical e Frutos silvestres
- > 1 a 2 comprimidos mastigáveis por dia



TEM QUEDA?



NOVO ALIMENTO CAPILAR



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 Estúdios Coelho 27 n. 31, 1200-165 Lisboa | biofil.pt | info@biofil.pt

HAIR&NAILS Biofil®
para nutrir e tonificar
unhas&cabelo, por via oral



REFORCE O SEU SISTEMA imunitário

SINTA-SE BEM
no Outono e prepare um
Inverno com saúde.

Com a chegada do Outono, terminam os dias longos, quentes e solarengos, passeios ao ar livre, praia, alimentação mais saudável e leve. O nosso organismo é sensível a estas modificações, estando mais susceptível a alterações como mudanças psicológicas, alterações de peso, aumento da frequência de doenças, nomeadamente gripes e constipações.

Propomos-lhe acções simples, que podem ajudar a contrariar as dificuldades e a aproveitar esta estação do ano com o máximo de energia e saúde.

ALIMENTAÇÃO

Um dos factores mais importantes que determina o nosso estado de saúde, rendimento físico e psíquico é a alimentação. O frio aumenta a fome, o que, muitas vezes, leva a alterações alimentares importantes que acarretam normalmente excessos e desequilíbrios, afectando não só o peso como a nossa energia e saúde.

O Outono é conhecido pela abundância em alimentos coloridos, que podem contribuir com vitaminas, minerais e outros nutrientes, dos quais destacamos: frutos vermelhos (amoras, mirtilos), uvas, frutos secos, romãs e castanhas.

Os frutos silvestres, como as amoras e os mirtilos, são extremamente ricos em substâncias antioxidantes (polifenóis). São também fornecedores de fibras e vitaminas, nomeadamente de vitamina C. As uvas são uma boa fonte de energia, essencialmente as pretas, que contêm na sua composição resveratrol, conferindo protecção antioxidante e prevenindo o envelhecimento precoce. A romã é também muito rica em antioxidantes e

fornece uma quantidade substancial de potássio, vitamina C e fibra. O dióspiro é um fruto de cor amarelo-alaranjada, de pele lisa e com um sabor muito doce. É uma fonte importante de vitamina C, contendo também pequenas quantidades de vitaminas do complexo B. Os frutos secos (noz, amêndoa) são alimentos muito nutritivos e com propriedade an-

tioxidante. São ricos em gorduras polinsaturadas e em vitamina E. A castanha é muito rica em hidratos de carbono, e tem cerca de 325 Kcal por 100 g. Assim é muito nutritiva e tem uma quantidade apreciável de potássio.

Deve evitar alimentos ricos em hidratos de carbono simples (açúcar), carnes vermelhas, produtos de charcutaria e



fritos - deste modo diminui a ingestão de gorduras saturadas.

O consumo de fruta e de legumes e a implementação de hábitos alimentares saudáveis são essenciais no combate ao stresse, aumento da energia e da resistência do sistema imunitário.

EXERCÍCIO FÍSICO

Com as temperaturas mais baixas, a grande maioria das pessoas abandona o exercício físico, que dá lugar a actividades mais sedentárias. Enquanto o Verão convida a actividades ao ar livre, que requerem mais movimento, no Outono e Inverno acontece precisamente o contrário.

O exercício físico, além dos benefícios já largamente reconhecidos, como o aumento da capacidade cardiopulmonar, fortalecimento muscular, manutenção de um peso mais saudável, diminuição da celulite, prevenção de doenças degenerativas (osteoporose) e crónicas (hipertensão e diabetes), tem também benefícios ao nível do humor, memória e qualidade do sono. O exercício físico é responsável pelo aumento do nível de hormonas ligadas ao bem-estar e bom humor (serotonina e endorfinas), muito importantes para a prevenção do stresse excessivo.

É de extrema importância fazer um aquecimento adequado e exercícios de alongamento. Com a temperatura mais baixa os músculos ficam mais contraídos e, conseqüentemente, mais vulneráveis a lesões. É importante, também, manter uma ingestão de líquidos adequada, mesmo que não tenha sede, pois contribui para manter a temperatura corporal.

DESCANSO E SONO

Dormir cerca de 8 horas por noite é essencial para manter o bem-estar físico e mental, assim como para um melhor funcionamento do sistema imunitário.

Muitas vezes, passamos por períodos difíceis, em que a ansiedade e o stresse parecem dominar um pouco a nossa vida, trazendo-nos perturbações que incluem dificuldades em adormecer e também insónias.

Existem, no entanto, pequenas acções que podem ajudar na indução de sono, de entre as quais destacamos:

- › Evitar actividades muito intensas antes de dormir, nomeadamente exercício físico.
- › Procurar seguir um horário regular para dormir e para acordar.

- › Jantar moderadamente e a horas certas.
- › Evitar o consumo de café, chás com cafeína, refrigerantes e bebidas alcoólicas nas horas que antecedem o momento de dormir.
- › Tentar dormir num ambiente escuro e com uma temperatura adequada.
- › Tomar um banho quente antes de ir dormir.
- › Beber uma infusão de plantas com propriedades relaxantes (por exemplo: valeriana, camomila, flor de laranjeira, tília, passiflora, etc.).

SUPLEMENTAÇÃO

É nesta altura do ano que estamos sujeitos a uma maior incidência de problemas de saúde, nomeadamente infecções respiratórias, gripes e constipações.

As infecções respiratórias agudas podem afectar o trato respiratório superior (amigdalite, otite, rinofaringite,

sinusite) ou inferior (bronquite, pneumonia). O agente que provoca estas infecções pode ser um vírus (gripe) ou bactérias, podendo originar situações de pneumonia graves. Esta tendência deve-se essencialmente à mudança das condições climatéricas, assim como a alterações de temperatura a que estamos sujeitos e, muitas vezes, ao facto de o nosso sistema imunitário não estar a 100%. O nosso sistema imunitário deverá ter capacidade para tolerar bem estas alterações, no entanto, frequentemente adoptamos uma alimentação desequilibrada, estamos sujeitos a poluição e fumo, falta de sono e stresse, o que nos debilita.

Podemos, contudo, encontrar na natureza plantas que são utilizadas em suplementos alimentares e que, em conjunto com algumas vitaminas e minerais, ajudam a fortalecer o sistema imunitário.



ANTISEPTINE BIONAL (80 CÁPSULAS)

Antiseptine resulta de uma combinação de ingredientes naturais: própolis, equinácea, tomilho e vitamina C.

PVPR › €11,00



SOLGAR® VITAMINA D3 600UI 15UG (60 CÁPSULAS VEGETAIS)

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

PVPR › €11,85



SOLGAR® ESTER-C 500MG (50 CÁPSULAS VEGETAIS)

A vitamina C com propriedades antioxidantes ajuda na protecção das estruturas do organismo e reforça as defesas naturais do corpo. Ester-C é uma fórmula patenteada de vitamina C não ácida.

PVPR › €14,05



SOLGAR® PICOLINATO DE ZINCO 22MG (100 COMPRIDOS)

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

PVPR › €12,30

A **vitamina C**, ou ácido ascórbico é essencial para a formação do colagénio, para a saúde dos dentes e das gengivas. Porém, uma das características mais importantes que a vitamina C possui é a redução da severidade e duração de constipações, gripes, asma e outros problemas respiratórios, uma vez que fortalece o sistema imunitário.

Efectivamente, a vitamina C é, há anos, a opção de eleição para suplementação nesta altura do ano. No entanto, cada vez mais surgem evidências relativamente à importância da **vitamina D3** na modelação do sistema imunitário. Estudos demonstram que a maior parte das pessoas ingere níveis baixos de vitamina D e que a suplementação é uma alternativa para a ingestão de uma quantidade adequada.

O **zinco** é um mineral determinante para o funcionamento adequado do sistema imunitário, sendo essencial para o timo, principal glândula do sistema imunitário. Um adequado aporte deste mine-

ral pode, ajudar a prevenir episódios de constipações, gripes e outras infecções.

A **equinácea** é uma planta originária dos EUA cujas propriedades estão relacionadas com o sistema imunitário. Esta planta contribui para reforçar os mecanismos de defesa do organismo aumentando a actividade dos glóbulos brancos e a produção de anticorpos, apresentando, desta forma, propriedades antibacterianas, antivirais, antifúngicas e anti-inflamatórias. Estudos mostram resultados muito expressivos relativos à eficácia da equinácea, nomeadamente em conjunto com a vitamina C, reduzindo a probabilidade de contrair gripe e constipações.

A **própolis** é um produto natural recolhido e processado pelas abelhas com

propriedades que estimulam o sistema imunitário. Esta é uma substância de aspecto resinoso, de cor castanha, e a sua composição é, normalmente, complexa, incluindo aminoácidos, ácidos fenólicos e derivados, ácidos cinâmicos, cafeicos e seus derivados, flavonóides e terpenos. Na colmeia é utilizada pelas abelhas de forma a criar uma camada protectora contra a invasão microbiana ou fúngica. Adoptando hábitos saudáveis, nomeadamente o cuidado com a alimentação, a prática de exercício físico, o descanso e o sono adequados, bem como a devida suplementação para prevenção e diminuição de sintomatologia associada a gripes e constipações, este Outono vai encontrá-la/o imbatível!

NO OUTONO

e Inverno muitas pessoas deixam de praticar exercício físico.

GAMA PROPEX ORTIS

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



1 PROPEX XSPRAY SPRAY BUCAL (24 ML)
PVPR > €12,90

2 PROPEX FLUIDITY XAROPE (150 ML)
PVPR > €13,10

3 PROPEX COMFORT XAROPE (150 ML)
PVPR > €13,10

4 PROPEX IMMUNO (60 COMPRIMIDOS)
PVPR > €15,15

5 PROPEX EXPRESS (45 COMPRIMIDOS)
PVPR > €14,10

6 PROPEX GOTAS EQUINÁCEA + PROPOLIS (100 ML)
PVPR > €20,25

7 PROPEX GOTAS PRÓPOLIS (50 ML)
PVPR > €20,25

8 PROPEX GOTAS EQUINÁCEA (100 ML)
PVPR > €16,10

JORDANS

FAMILY MILLERS SINCE 1855

SEM CORANTES

SEM AROMATIZANTES

FONTE DE FIBRA

SEM CONSERVANTES E OGM'S.

DA QUINTA COM AMOR



**AGRICULTURA
SUSTENTÁVEL* E FAMILIAR**
100% DOS INGREDIENTES

PARA UM PEQUENO ALMOÇO SABOROSO É SUSTENTÁVEL

Com ingredientes criteriosamente seleccionados, provenientes de uma quinta familiar pioneira na agricultura sustentável, a Jordans tem uma gama de cereais saborosos e de excelente qualidade, com frutas suculentas e frutos secos estaladiços.

Com nutrientes e energia para toda a família, os cereais Jordans preenchem o seu dia com alegria.



Os vários tipos de PÃO

O PÃO CONSTITUI um alimento base na alimentação dos povos, em todo o Mundo, desde a Antiguidade até aos dias de hoje.

O pão é feito à base de farinha de cereais como trigo, centeio, milho, arroz, aveia, espelta ou triticale, ou mistura de algumas delas. Pode ainda ser diferenciado pela utilização de outros ingredientes como leite, queijo, ovos, farinha de soja, farinha de mandioca, frutos secos e sementes, entre outros. Água e sal são ingredientes que também entram na sua composição, assim como agentes (biológicos ou químicos) que propiciam a fermentação. A sua forma é também variável, desde a tradicional “bolinha” à baguete francesa, passando pelos gran-

des e ovais, que normalmente se fatiam, até ao pão com forma de paralelepípedo, o conhecido “pão de forma”.

Do ponto de vista nutricional, o pão fornece-nos sobretudo hidratos de carbono complexos, sob a forma de amido e também fibra. O teor de fibra é superior ou inferior dependendo do grau de refinação da farinha do grão que lhe deu origem, proporcionando, respectivamente, uma maior ou menor sensação de saciedade.

É interessante reflectirmos sobre o consumo do pão ao longo dos tempos.

Inicialmente, a sua valorização era atribuída a uma cor menos escura (pão branco, obtido da utilização de farinha refinada) e, à medida que o tempo foi avançando, foi-se percebendo que afinal, nutricionalmente, é o pão mais escuro (obtido da utilização de farinha integral) o que mais destaque merece. Efectivamente, o preço do pão branco era superior porque o processo de fabrico que permitia obter a farinha refinada era mais dispendioso, sendo um bem de consumo tipicamente associado às classes mais favorecidas. Por outro lado, o facto de, hoje em dia, reconhecermos um maior valor nutricional aos pães mais escuros tornou-os mais caros, o que de resto é recompensando por um maior teor de fibra, vitaminas e minerais, nutrientes indispensáveis ao bom funcionamento do organismo. Este alimento também nos fornece proteínas mas, como não tem um perfil de aminoácidos completo, é benéfica a sua integração noutras refeições, e o seu consumo é beneficiado pela junção de outros alimentos como, por exemplo, sementes, frutos secos, queijo, bebida de soja, pasta de feijão ou grão-de-bico, tofu e ovo.

O pão apareceu quando o Homem descobriu que podia esmagar e amassar os grãos de cereais com água, o que resultava na obtenção de uma pasta. Ao lume, esta pasta endurecia,

CURIOSIDADE

VALORES NUTRICIONAIS MÉDIOS

	Valor Calórico	Fibra
1 Fatia de Pão Ázimo (17 g)	61 kcal	0,55 g
1 Fatia de Pão de Trigo (30 g)	86,7 kcal	1,1 g
1 Fatia de Pão de Trigo Integral (30 g)	66,3 kcal	2,2 g
1 Fatia de Pão de Mistura de Trigo e Centeio (30 g)	81 kcal	1,3 g
1 Fatia de Pão de Centeio (30 g)	78,9 kcal	1,7 g
1 Fatia de Pão Alemão Integral de Centeio (60 g)	115,8 kcal	5,4 g
1 Fatia de Pão de Milho (30 g)	55,5 kcal	1,1 g
1 Fatia de Pão de Aveia (30 g)	80,7 kcal	1,2 g

dando origem a um pão achatado que se conservava por vários dias. Este tipo de pão corresponde nos nossos dias, ao pão ázimo (pão não fermentado).

O fermento foi adicionado na confecção do pão, talvez um pouco por obra do acaso, acredita-se que já há 6000 anos, no Egipto. O fermento é o ingrediente que permite à massa de pão levedar, isto é, aumentar de tamanho, tornando-a fofa. Existe naturalmente no ar, uma vez que se trata de uma levedura (fungo), sendo a espécie mais frequentemente utilizada a *Saccharomyces cerevisiae*. Estes microrganismos alimentam-se do amido, presente na farinha, desdobrando-o em dióxido de carbono (CO₂) e álcool. As bolhas do gás (CO₂) fazem inchar a massa e, durante a cozedura, conseguem libertar-se, assim como o álcool. Este processo confere ao pão a sua textura, sabor e aroma particulares. Desta forma, tudo o que foi necessário foi deixar uma pasta

de farinha de um cereal com água ao ar, durante algum tempo (4 a 8 h), o que permitiu que a farinha levedasse (crescesse). Assim, depois de sujeita ao calor (cozida), surgiu o primeiro pão fermentado. O Homem terá ainda descoberto que se guardasse um pedaço de massa levedada e o juntasse a outra massa, noutra dia, esta crescia dando origem a um pão mais azedo. Ainda hoje se produzem pães através deste processo (broas e pães regionais como, por exemplo, o alentejano).

Porém, actualmente, a indústria utiliza o chamado “fermento de padeiro”, que consiste num concentrado de levedura, o qual permite que a fermentação ocorra mais rapidamente. No entanto, este processo tornou o sabor e aroma do pão diferentes daqueles que eram característicos, o que desagradava a alguns paladares mais tradicionais.

Com a evolução da tecnologia, das necessidades dos indivíduos e da própria

globalização, surgem no mercado variadíssimas opções que visam contribuir para a redução da ingestão de sal (em Portugal é obrigatório que o teor de sal seja inferior a 1,4 g por cada 100 g de pão, excepto em produtos tradicionais com nomes protegidos); aumentar o leque de alimentos disponíveis para indivíduos que sofrem de doença celíaca (pães sem glúten); permitir a confecção do próprio pão em casa, consoante o gosto pessoal (máquinas de fazer pão) e disponibilizar tipos de pão comuns noutros países (caso do pão alemão, tipicamente confeccionado a partir de centeio, que tem um longo período de cozimento, uma coloração bastante escura e um travo ácido, que combina bem com, por exemplo, salmão fumado em canapés).

Indubitavelmente, continua a ser consensual que o pão é um alimento ímpar e simboliza o sustento dos povos.



PÃO ALEMÃO INTEGRAL DE CENTEIO BIO PEMA (500 G)

Pão alemão integral biológico rico em fibras.

PVPR > €1,85



PÃO ÁZIMO (200 G)

Sem adição de açúcar, sal, matérias gordas ou fermento. O pão ázimo é crocante e é delicioso. É um acompanhamento ideal em todas as refeições.

PVPR > €2,00



PÃO DE CEREAIS E SEMENTES VIDA CELEIRO (700 G)

Com sementes de girassol, sésamo, papila e linhaça e flocos de aveia e boulgour, é uma deliciosa opção para começar o seu dia.

PVPR > €2,45



PÃO DE FIBRA (200 G)

Sem corantes nem conservantes com fibra trigo integral, flocos de trigo, flocos de aveia e sésamo.

PVPR > €0,60



PÃO VIANINHA SEM GLÚTEN DS - GLÚTEN FREE (350 G)

Sem glúten e sem lactose, o pão Vianinha DS - Glúten Free é saboroso e prático: é só descongelar e comer!

PVPR > €4,45



PAN CARRÉ SEM GLÚTEN SCHÄR (2 X 200 G)

O clássico pão branco fatiado. Agora ainda mais fofo e saboroso. Ideal para torradas, tosta ou sanduiches.

PVPR > €3,45

Naturopatia

O QUE É?

Mais que uma terapia, é uma filosofia de vida que promove um estilo de vida saudável.

HISTÓRIA

Apesar do termo “naturopatia” só ter surgido no início do século XX, esta terapia é uma das mais antigas formas de medicina do Mundo. Os princípios da naturopatia têm origem na Alemanha e foram levados para os EUA pelo terapeuta alemão Benedict Lust, que se baseou nos conhecimentos de Sebastien Kneipp, um abade alemão, que o curara anos antes através da hidroterapia.

OBJECTIVO

Promover o processo de autocura através de meios naturais. Assim, incorpora um vasto leque de métodos de tratamento que estimulam o processo de autocura. Por exemplo: alterações de hábitos alimentares e estilo de vida, suplementos nutricionais, fitoterapia, homeopatia, acupunctura e hidroterapia, entre outros.

A naturopatia consiste num sistema de cuidados de saúde que recorre à natureza para ajudar o corpo a curar-se a si próprio.

BENEFÍCIOS

Grande parte dos métodos seguidos pela naturopatia apresentam terapias individuais que têm apresentado benefícios relevantes na saúde. Por exemplo, as alterações na alimentação e no estilo de vida são extremamente importantes no tratamento de doenças cardiovasculares, doenças do foro digestivo ou problemas articulares. O recurso à acupunctura é amplamente aceite no alívio da dor. O uso de suplementos nutricionais e à base de plantas também apresenta resultados bastante positivos em inúmeras afecções.

A NATUROPATIA EM PORTUGAL

A naturopatia é reconhecida como Terapêutica não Convencional pela Lei 45/2003, sendo uma das seis medicinas alternativas contempladas nessa lei. Porém, aguarda regulamentação específica, tal como na maioria dos restantes países da União Europeia, onde, caso a caso, se envidam esforços para a sua total integração nos respectivos sistemas nacionais de saúde, de acordo com as directrizes da Organização Mundial de Saúde. No nosso país já existem alguns cursos nesta área.



PRINCÍPIOS BÁSICOS DA NATUROPATIA

A NATUREZA TEM O PODER DE CURAR

De acordo com a naturopatia, o organismo tem a capacidade inerente de estabelecer, manter e restaurar a saúde. O papel do naturopata é facilitar o processo de autocura removendo obstáculos que possam surgir na saúde e na recuperação de um paciente.

TRATAR A CAUSA, NÃO O EFEITO

Em vez de suprimir os sintomas, o naturopata trata as causas que estão na origem da doença.

TRATAR A PESSOA COMO UM TODO

Uma doença raramente tem apenas uma única causa, pelo que todos os aspectos de um paciente - mente, corpo e espírito - devem coexistir num equilíbrio harmonioso.

NÃO FAZER MAL

O naturopata utiliza, o mais possível, substâncias e métodos não tóxicos e não invasivos. Os métodos que apenas suprimem os sintomas sem remover as causas são considerados prejudiciais e devem ser evitados.

ENCORAJAR A PREVENÇÃO

Além de tratar, um naturopata ajuda a promover a saúde.

PAPEL DE FORMADOR

Uma das tarefas de um naturopata é educar o paciente e encorajar um estilo de vida que promova uma boa saúde. A ênfase é dada no restabelecimento da saúde e não apenas no tratamento de uma doença.



Kaminomoto

Há
102 anos
consigo!



IMAGINE O QUE PODE FAZER PELO SEU CABELO



KAMINOMOTO

Ajuda a restabelecer a saúde e o equilíbrio dos seus cabelos, deixando-os fortes e revitalizados.

QUANDO A fadiga persiste

Quando a fadiga não passa, pode ser problemática. Saiba qual a estratégia a adoptar para a evitar.

A fadiga é um estado que condiciona a obtenção de bons resultados na realização de qualquer actividade, ocorrendo uma diminuição das capacidades perceptivas, cognitivas e motoras. Prejudica a vigilância, a atenção, a capacidade perceptiva, a resposta reflexa, o tempo de reacção e todo o processo de decisão. Pode manifestar-se por uma incapacidade muscular para desenvolver trabalho e/ou uma sensação generalizada de falta de energia. As consequências dos seus sintomas podem mesmo ser perigosas quando são realizadas tarefas que implicam concentração constante, como é o caso de condução de veículos ou máquinas de manobra, uma vez que a fadiga extrema pode levar à perda de concentração.

As causas da fadiga podem ser, por exemplo, alguma debilidade a nível do sistema imunitário, uma excessiva exposição ao stresse e a desvalorização do cumprimento do tempo de descanso necessário ao organismo. Existem ainda casos em que a falta de vitalidade se pode prolongar durante anos sem que a sua causa seja apurada. O diagnóstico correcto é fundamental, uma vez que a fadiga pode ser um dos sintomas de doenças de foro neoplásico e tiroideu, bem como hepatite, depressão ou quadros de hipotensão. A adopção de hábitos menos saudáveis contribui igualmente para uma menor vitalidade, destacando-se o consumo excessivo de álcool, tabaco ou cafeína, o sedentarismo e uma dieta desequilibrada, pobre em vitaminas e minerais.

Uma vez que a fadiga pode surgir por razões específicas e prolongar-se no tempo, o apoio médico é importante para ajudar a obter um diagnóstico correcto, sempre que os sintomas persistam. Um diagnóstico correcto facilita a escolha do tratamento mais adequado, promovendo a diminuição da severidade dos seus sintomas e, sempre que possível, a prevenção do seu reaparecimento.

Para diminuir ou eliminar sintomas de fadiga, a adopção de uma alimentação saudável (com um pequeno-almoço reforçado com leite e seus derivados ou bebidas à base de soja, cereais e fruta, as refeições repartidas ao longo do dia, devendo o jantar ser mais leve, para facilitar a digestão e não perturbar o sono), um período de descanso diário suficiente



SOLGAR® VITAMINA C 1000 MG (100 CÁPSULAS VEGETAIS)

A vitamina C tem propriedades antioxidantes, pelo que desempenha um papel importante na protecção de todas as estruturas do organismo.
PVPR > €18,00



SOLGAR® CITRATO DE MAGNÉSIO (60 COMPRIMIDOS)

O magnésio participa na actividade enzimática que envolve o fornecimento de energia às células. Na forma de citrato, o magnésio é mais facilmente absorvido.
PVPR > €12,75



SOLGAR® VITAMINAS DO COMPLEXO B (50 CÁPSULAS VEGETAIS)

Um suplemento de vitaminas do complexo B, de alta potência. Fornece um grupo de vitaminas que funcionam em conjunto no organismo e são essenciais para a saúde da pele, cabelos, olhos, boca, sistema nervoso e fígado, como os principais órgãos.
PVPR > €16,75



SOLGAR® COENZIMA Q-10 60 MG (30 CÁPSULAS VEGETAIS)

É um elemento essencial à produção de energia, sendo particularmente importante na produção de energia ao nível das células do coração.
PVPR > €35,50

(entre 7 a 8 horas) e a prática de exercício físico, moderado e regular, são fundamentais.

Uma ajuda natural para combater a fadiga consiste na toma de alguns suplementos alimentares: os multivitamínicos e minerais podem ajudar a colmatar eventuais carências e estimular a produção de energia; a vitamina C ajuda a combater o stress e a fadiga; as vitaminas do complexo B são importantes para a regeneração dos tecidos; a vitamina E, um antioxidante importante para o organismo que, em alternativa à sua forma mais pura, poderá ser tomada sob a forma de óleo de germen de trigo, e o magnésio, especialmente útil em casos de ansiedade, insónia e irritabilidade.

Algumas plantas, devido à sua acção adaptogénica, contribuem também de forma natural para o combate à fadiga, destacando-se o Ginseng (*Panax ginseng*), que ajuda o organismo a defender-se dos desgastes, e a Rodiola (*Rodiola rosea*), que tem um efeito protector sobre os

neurotransmissores (serotonina e dopamina), aumentando a sua actividade por inibição da sua destruição enzimática e prevenindo a sua diminuição, causada pela excessiva libertação de hormonas do stress.

Outras substâncias, como a L-carnitina, que actua na conversão dos alimentos em energia, ou a coenzima Q-10, responsável pela produção de energia pelas células, também podem ser úteis na melhoria da condição física e consequente diminuição de sintomas de fadiga.

Em caso de insónias e nervosismo, suplementos à base de plantas como a valeriana, o lúpulo, a passiflora ou a camomila são uma ajuda.

No caso de jovens e crianças, deverá ainda ter-se em consideração que precisam de ter o seu período de repouso e lazer assegurado, sem excesso de actividades extracurriculares, que levem a sintomas de fadiga constante, principalmente em idades tão precoces. Em contrapartida, os adultos, que muitas vezes abdicam da prática

de outras actividades além da laboral, devem procurar combater o stress quotidiano com a prática de desporto, uma caminhada ou mesmo algum *hobbie*, que lhes proporcione alguns momentos de prazer e distração. De forma a evitar a acumulação de stress e a ter um repouso mais eficaz, gozar as férias repartidas, ao longo do ano, também é benéfico.

A FADIGA

é um estado que condiciona a obtenção de bons resultados na realização de qualquer actividade.



SOLGAR® VITAMINA E 268 MG - 400 UI (50 CÁPSULAS VEGETAIS)

Esta vitamina possui as propriedades da vitamina E sob a forma oleosa, tendo a vantagem de estar acondicionada em cápsulas de natureza vegetal.

PVPR > €16,90



ENERGY PLUS ORTIS (36 COMPRIMIDOS)

Um estudo de eficácia(*) demonstrou que ENERGY PLUS diminui rapidamente a fadiga física e actua em profundidade na fadiga psíquica. Revelou uma melhoria estatisticamente significativa em 85% das pessoas que participaram no estudo.

PVPR > €22,45



GAMA GINSENG GELEIA REAL BIO ORTIS

O ginseng associado à geleia real ajuda a manter o equilíbrio. É benéfico em caso de fadiga temporária, stress temporário, falta de energia e período de exames.

Ginseng Geleia Real Bio sem álcool (250 ml) PVPR > €23,65

Ginseng Geleia Real Bio sem álcool (10 ampolas) PVPR > €20,30

Ginseng Geleia Real Bio (20 comprimidos) PVPR > €15,20

(*): Estudo de eficácia, duplamente cego, placebo controlado, realizado no Hospital Americano de Varsóvia, Polónia, orientado pelo Dr. Ewa Matyska (médica, reumatologista, nutricionista), 2004

Polygonum Cuspidatum

Descubra uma boa fonte de Resveratrol.

A planta *Polygonum Cuspidatum*, originária da Ásia Oriental, geralmente conhecida como knotweed japonês ou bambu mexicano, é comestível e útil para vários fins medicinais. Faz parte da família *Polygonaceae* que é abundante em algumas áreas da Ásia e da América do Norte. A *Polygonum cuspidatum* é, hoje em dia, muito popular pois é uma importante fonte concentrada de Resveratrol, um polifenol que também se encontra naturalmente nos subprodutos da uva (sementes e pelúcias), vinho tinto, em algumas frutas e amendoins.

BENEFÍCIOS DO RESVERATROL

Os benefícios do Resveratrol foram descobertos como resultado de uma pesquisa de um paradoxo francês: o facto de nesta população se verificar uma menor incidência de doenças cardiovasculares, apesar de ter uma alimentação rica em gorduras. Um dos factores demonstrados como responsável por esta situação foi o Resveratrol, presente no vinho tinto, muito consumido pelos franceses. Com base nesta descoberta, os investigadores juntaram-se para estudar os possíveis benefícios do Resveratrol com a prática de uma dieta hipercalórica e chegaram à conclusão de que a suplementação com esta substância leva

ESTUDOS ADICIONAIS demonstraram que o Resveratrol actua positivamente sobre os reguladores metabólicos associados à capacidade de prevenção de envelhecimento precoce.

a uma redução significativa do risco de morte, prolongando a esperança média de vida.

Nos últimos anos, com a descoberta da importância das proteínas sirtuínas envolvidas na estabilidade dos genes e na reparação do ADN, o interesse em estudar o Resveratrol como agente antienvhecimento tem aumentado. A investigação mostrou que as sirtuínas servem como reguladores do envelhecimento. Estudos adicionais demonstraram que o Resveratrol actua positivamente sobre os reguladores metabólicos associados à capacidade de prevenção do envelhecimento precoce e que também diminui os marcadores associados à resistência à insulina, normalmente elevados em indivíduos que praticam uma dieta hipercalórica. Em conclusão, o Resveratrol tem a capacidade de desenvolver resultados eficazes como propriedades antioxidantes, antimicrobianas, protecção

cardiovascular, prevenção do envelhecimento precoce, redução dos danos a nível do fígado, coração e aorta causados pela excessiva ingestão calórica, inibição da oxidação do colesterol (o maior factor de risco para doença cardíaca) e no fortalecimento do sistema imunológico.

Estudos indicam também um efeito benéfico do Resveratrol na prevenção do cancro do estômago devido à sua capacidade de reter a proliferação de células tumorais através da inibição da proteína *NF Kappa B*, que está envolvida na regulação da multiplicação celular.



SOLGAR® RESVERATROL (60 CÁPSULAS VEGETAIS)

Este suplemento alimentar é derivado da planta *Polygonum cuspidatum*, onde se encontra naturalmente, e cada cápsula deste suplemento contém 200 mg de *Polygonum cuspidatum*, fornecendo 100 mg de Resveratrol. Assim, este suplemento alimentar ajuda na protecção antioxidante, em casos de condições inflamatórias, na prevenção do envelhecimento precoce e no suporte cardiovascular (manutenção de uma saudável circulação sanguínea).
PVPR > €29,40

ESTÁ DE TROVOADA?

Felizmente há bonança!

Ajuda a:

Prevenir e aliviar os sintomas da Síndrome pré-menstrual.

Evitar dores, inchaço e aparecimento de nódulos no peito.

Eliminar as variações de humor.



SOLGAR® ÓLEO DE ONAGRA É UM SUPLEMENTO ALIMENTAR NATURAL QUE PREVINE E ALIVIA OS SINTOMAS DA SÍNDROME PRÉ-MENSTRUAL.

Tomar Solgar® Óleo de Onagra e transforme os seus dias difíceis daquela altura do mês, em lindos dias de sol. Solgar® Óleo de Onagra ajuda a reduzir as variações de humor, a irritabilidade, a ansiedade e as dores de cabeça associadas à Síndrome pré-menstrual. Solgar® Óleo de Onagra é um suplemento alimentar natural e uma das maiores fontes naturais de ácidos gordos polinsaturados essenciais, permitindo ao organismo produzir substâncias que funcionam de modo semelhante às hormonas, ajudando a prevenir e aliviar os sintomas da Síndrome Pré-Menstrual.

Distribuído por:

dietimport
THE HEALTHY WAY

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

Health of special interest to women. *Natally* 1991. *J Am Pharm Assoc* (March 2000 Nov-Apr) 2(2):234-42; 1992; 3279. Review: *JAC* 10730024.
Int J Clin Nutr 2006; 17 Suppl 1:3169-74; 18296242.

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

SOLGAR
Est. 1947

O equilíbrio está
na nossa natureza.



A educação para a saúde é fundamental, sendo o papel da escola e de toda a envolvente sócio-político-económica uma extensão da responsabilidade que os pais assumem ao criarem os seus filhos.



MISSÃO Celeiro

O Celeiro vai à Escola!

Há já vários anos que desenvolvemos um trabalho de colaboração, junto de diversas escolas do país, no sentido da promoção de hábitos alimentares saudáveis e de um estilo de vida concordante. Este trabalho é, para nós, Equipa celeiro-dietista, motivo de grande inspiração. Na interacção com a comunidade circundante, tentamos contribuir para o

desenvolvimento de crianças e jovens mais conscientes da importância do conhecimento e da sua aplicação, na escolha de alimentos e hábitos de vida mais saudáveis. Consideramos que a educação para a saúde é fundamental, sendo o papel da escola e de toda a envolvente sócio-político-económica uma extensão da responsabilidade que os

pais assumem ao criarem os seus filhos. Assim, esta missão, talvez desconhecida para muitos dos nossos leitores, urge ser divulgada, também para reforçar a importância que os pais e as famílias têm na criação e manutenção de rotinas edificantes, como os hábitos de higiene, a alimentação saudável, a prática de actividade física diária e o sono reparador.

COMO VAI O CELEIRO ÀS ESCOLAS?

Geralmente, o primeiro contacto surge por parte da escola, motivado pela preocupação dos docentes em promover um estilo de vida mais saudável junto dos alunos.

Deste modo, através de uma palestra dada pelas nutricionistas da equipa técnica **celeiro**dieta expomos os conceitos-chave daquilo que consideramos ser uma alimentação saudável (completa, variada e equilibrada, sempre adaptada às características particulares dos indivíduos e às diferentes fases da vida) falando dos vários nutrientes e das orientações preconizadas pela Roda dos Alimentos e Pirâmide Alimentar. Aproveitamos para chamar à atenção relativamente ao que mudou na alimentação dos povos, desde o início da Humanidade até aos tempos actuais. Verificamos que facilmente são reconhecidos os principais erros alimentares que hoje se praticam: excesso de consumo de açúcar, sal, gordura saturada e proteínas de origem animal e défice da ingestão de alimentos ricos em fibra, ácidos gordos essenciais, vitaminas, minerais, água e proteínas de origem vegetal o que, a par da falta de exercício físico diário, tem contribuído para o aumento de doenças crónicas como a diabetes, hipertensão e outros problemas cardiovasculares, bem como a temível epidemia da obesidade. Fortalecemos sempre a importância de nunca se esquecerem de tomar o pequeno-almoço e, tal como lavam os dentes e tomam banho todos os dias, de se movimentarem bastante diariamente, isto é, praticarem actividade física de forma regular, pela vida fora!

O QUE DEVE MUDAR?

Apelamos à introdução dos alimentos típicos do padrão de alimentação mediterrânica como os vegetais frescos, os cereais integrais, as frutas frescas e os frutos secos, as sementes, o azeite, as leguminosas e o peixe (em detrimento de, por exemplo, *fast food*) e não deixamos de fazer referência à importância da escolha, sempre que possível, de alimentos provenientes da agricultura biológica. Estes, além de terem um valor nutritivo, sabor e aroma superiores, contribuem para a preservação da biodiversidade, manutenção das comunidades rurais e promoção de emprego,



Fotografias 1 e 2: "A nossa equipa"

aspectos que devem ser também valorizados na formação da mentalidade das gerações futuras.

Assim, após este momento de reflexão e interiorização, todos (alunos, professores e auxiliares) são convidados para

ACEITE O DESAFIO

Se leu este artigo e ficou entusiasmado com a nossa missão, trabalha numa escola ou gostava de contar com a nossa presença na escola do seu filho, contacte-nos: apoioacliente@celeiro-dieta.pt

um lanche. Neste lanche, muitos experimentam pela primeira vez alimentos e bebidas que fornecem, de uma forma prática e saborosa, nutrientes indispensáveis ao desenvolvimento e manutenção de um corpo e mente sãos: purés e sumos de fruta (sem adição de açúcares refinados e aditivos); cremes vegetais para barrar, bebidas, "iogurtes" e hambúrgueres de soja; bolachas de arroz e milho; doces sem sacarose para barrar; tostas e cereais de pequeno-almoço integrais – são algumas das opções que damos a conhecer, na expectativa de fazermos compreender que não é difícil ter uma alimentação mais saudável e saborosa.

10 PASSOS para um Colesterol SAUDÁVEL

1. Reduzir a ingestão de gorduras saturadas e de colesterol

Alimentos como carnes vermelhas, gema de ovo, manteigas, queijos e produtos de charcutaria, devem ser evitados.

2. Aumento do consumo de peixe e proteína vegetal

O peixe é muito rico em gorduras polinsaturadas como o ómega-3, muito benéficas para o sistema cardiovascular, ao contrário das presentes na carne. Optar pelo consumo de proteína vegetal, como derivados de soja (por exemplo: tofu e hambúrgueres de soja), é também uma opção adequada. A soja não contém colesterol e as gorduras predominantes são as monoinsaturadas e as polinsaturadas.

3. Temperar sempre com gorduras mais saudáveis (azeite, óleo de cártamo e de girassol)

Deve optar pela utilização de gorduras pobres em ácidos gordos saturados e ricas em ácidos gordos mono e polinsaturados como o azeite, óleo de cártamo e de girassol. Além de gorduras mais saudáveis, são ricas em vitaminas e antioxidantes. A vitamina E é o principal antioxidante do sistema cardiovascular, capaz de inibir a oxidação de triglicéridos e LDL (mau colesterol), responsáveis pelo desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

4. Aumente o consumo de fibras

Uma alimentação com alto teor em fibras facilita a eliminação de colesterol, permitindo também um bom funcionamento intestinal. Consuma diariamente cereais integrais, frutas e legumes.

5. Opte por formas de cozinhar mais saudáveis

A forma de cozinhar é determinante. Evitar os fritos, não utilizar gorduras animais e usar com moderação as gorduras vegetais. Os grelhados e cozidos a vapor



AS GORDURAS MAIS SAUDÁVEIS

azeite, óleo de cártamo
e de girassol são a opção
saudável para temperar.

acabam por ser as duas opções mais saudáveis.

6. Pratique regularmente exercício físico

Melhorar a saúde cardiovascular é um passo decisivo para inverter os efeitos de níveis elevados de colesterol. O exercício físico regular não só permite o fortalecimento do coração e sistema circulatório, como também tem influência nos níveis do “bom colesterol” HDL, elevando-os.

7. Deixe de fumar

Se fuma, o processo de aterosclerose devido ao excesso de colesterol agrava-se, podendo levar à obstrução de veias ou artérias.

8. Os suplementos alimentares podem ajudar

Os fitoesteróis ajudam a reduzir o colesterol sanguíneo, devido à sua semelhança com o colesterol em termos de estrutura química. No intestino, onde os nutrientes são absorvidos para o sangue, os fitoesteróis ocupam os locais de absorção do colesterol. Desta forma, o colesterol não consegue passar a barreira intestinal, não chegando à corrente sanguínea, sendo posteriormente eliminado através das fezes.

O Arroz fermentado pela Levedura vermelha é muito rico em estatinas naturais – as monacolinhas que ajudam a baixar o colesterol, inibindo a HMG-CoA reductase, a enzima responsável pela síntese de colesterol no fígado, e a reduzir os triglicéridos. As monacolinhas K têm uma estrutura química semelhante às estatinas químicas (fármacos amplamente utilizados no combate ao colesterol).

Os suplementos à base de **óleo de peixe** fornecem ácidos gordos polinsaturados ómega-3 livres (EPA - ácido eicosapentaenoico e DHA- ácido docosahexaenoico). Demonstraram que actuam na redução dos níveis de colesterol e dos triglicéridos, na agregação plaquetária e diminuição da formação de placas ateroscleróticas nos vasos sanguíneos.

9. Não deixe que o stresse tome conta de si

O stresse crónico pode influenciar negativamente os níveis de colesterol sanguíneos. Encontre técnicas de relaxamento e tente dormir no mínimo 7 horas por noite.

10. Prevenir, desde jovem, quando existe hipercolesterolemia familiar

Quando existe uma tendência familiar, sabe-se que há uma maior probabilidade para que os valores de colesterol se alterem. Nestes casos, a prevenção é essencial, e deve ser feita tendo em consideração todos os pontos mencionados anteriormente.

SCHOCK

QUALIDADE DESDE À 60 ANOS



SCHOCK'S

A FORMA MAIS NATURAL DE TRANSPORTAR ENERGIA SAUDÁVEL. EXPERIMENTE!



Barra Sésamo Crocante Mini 180g



Creme de Sésamo
para barrar 350g

SEM GLÚTEN

SEM LACTOSE

SEM COLESTEROL



Barra Trio Sésamo Crocante 45gx3



Barra de Sésamo Crocante 30g



Barra de Amêndoa Crocante 30g



Barra de Pistácio Crocante 30g



Barra de Sésamo Crocante
e Chocolate 30g

Ingredientes da Amostra de Barra de Sésamo Crocante:
sementes de sésamo 49%, xarope de maltose, açúcar, mel 5%.

Distribuído por: **dietimport**
THE HEALTHY WAY

Rua 1º Dezembro, 45 - 3ºdto. • 1249-057 Lisboa
Tel: 210306000 • Fax: 210306012 • www.dietimport.pt



consultório

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

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



Tenho 58 anos, entrei na menopausa e sofro muito com afrontamentos. Existe alguma solução natural que possa ser útil na minha situação?

Ana Maria

Cara Leitora,

A menopausa é uma fase natural da vida da mulher, que se caracteriza pelo cessar das menstruações espontâneas devido a uma diminuição da actividade ovárica, com consequente diminuição dos níveis de estrogénio. De entre os sinais e sintomas que, normalmente, caracterizam a menopausa, os afrontamentos são, de facto, uma das principais queixas femininas. De duração reduzida (30 segundos a 5 minutos), os afrontamentos podem repetir-se várias vezes ao longo do dia, afectando a mulher de diversas formas, invariavelmente com uma sensação de calor, vermelhidão da pele e suor. Após estes episódios, muitas vezes, a mulher sente calafrios.

Efectivamente, a fitoterapia pode ajudar, com destaque para as isoflavonas, pois são quimicamente muito semelhantes aos estrogénios. Desta forma, as isoflavonas actuam como substitutos dos

estrogénios, ajudando a prevenir os efeitos da menopausa, nomeadamente os afrontamentos. Outra opção é a Angelica Chinesa (*Angelica sinensis*), planta usada desde há séculos na China como um tónico feminino, nomeadamente ao nível ginecológico, que tem a propriedade de equilibrar os níveis estrogénicos. É também recomendável que tente limitar o consumo de café e chá preto, uma vez que podem agravar os afrontamentos. Prefira infusões de ervas com acção calmante, nomeadamente cidreira, tília e camomila.



O meu filho tem 16 anos e recentemente observei que desenvolveu uma verruga arredondada, dura e rugosa no joelho. Será grave? O que posso fazer para que desapareça?

João

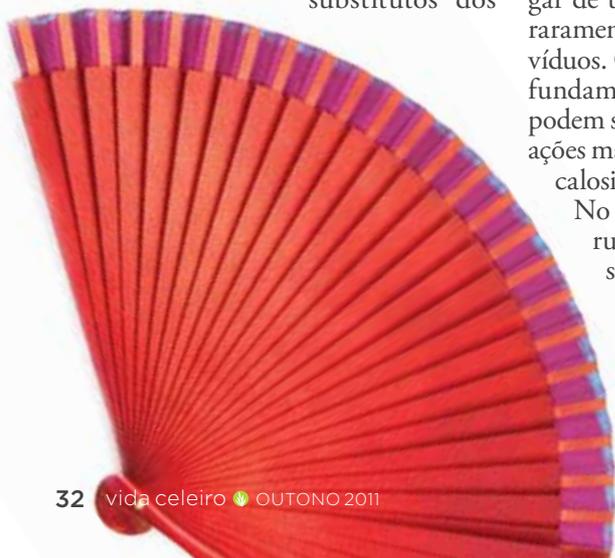
Caro Leitor,

As verrugas consistem numa elevação cutânea que pode surgir em diversas zonas do corpo, invariavelmente causadas por vírus. Apesar de se poderem propagar de uma zona do corpo para outra, raramente são transmissíveis entre indivíduos. O diagnóstico médico é sempre fundamental, uma vez que as verrugas podem ser confundidas com outras situações mais complicadas, nomeadamente calosidades e até cancro de pele.

No entanto, a maior parte das verrugas são inofensivas, variando o seu tamanho e forma de acordo com o vírus que lhe deu origem, bem como com a zona do corpo onde se instalam. Algumas verrugas desaparecem com o tempo, mas outras podem perdurar durante anos.

No caso do seu filho, de acordo com a localização e forma descrita da verruga, o médico pode concluir sobre a existência de uma verruga vulgar que, à partida, desaparece sem tratamento. Todavia, e porque as verrugas podem disseminar-se por várias zonas do corpo, pode ser benéfica a toma de lisina. Actualmente, considera-se benéfico o papel do aminoácido essencial lisina no controlo de vírus, uma vez que antagoniza a actividade de outro aminoácido (arginina), que é por eles utilizado como fonte de nutrição. Desta forma, inibindo o crescimento do vírus, a propagação e duração de permanência da verruga podem ser minimizadas.

O óleo essencial de melaleuca possui propriedades anti-sépticas únicas que podem ajudar a purificar a pele em profundidade. Em estudos recentes, o óleo de melaleuca tem sido utilizado como uma aplicação tópica eficaz na ajuda do tratamento de variadas afecções da pele, nomeadamente verrugas.





Estou grávida e há uns dias que tenho câibras nos pés. Para aumentar o meu desconforto, quase não consigo movimentar-me, porque também tenho dores na zona baixa das costas que irradiam pela perna direita. Será uma crise de ciática?

Paula

Cara Leitora,

Câibras são contracções súbitas, breves e dolorosas de um músculo ou de um grupo de músculos. Exercício físico intenso, desidratação, gravidez, deficiência em minerais como cálcio e magnésio e deficiência em vitaminas do grupo B são algumas das causas que podem provocar a sua ocorrência.

A dor ciática advém da inflamação do nervo ciático, podendo provocar dores fortes desde a zona lombar até ao pé, impossibilitando, frequentemente, a locomoção. As causas de base para este problema podem ser a existência de hérnias, desnível da bacia e complicações musculares, entre outras. Uma vez que



se encontra grávida e, quer a ocorrência de câibras quer a dor ciática pode estar relacionadas com a gravidez, é fundamental que informe o médico que a tem acompanhado para obter um diagnóstico preciso, bem como aconselhamento relativo ao melhor tratamento.

De um modo geral, o descanso é indispensável, bem como a toma de magnésio (mineral essencial para o bom funcionamento muscular, principalmente para a fase de relaxamento muscular), assim como vitaminas do complexo B, nomeadamente B12, que intervêm fulcralmente nos processos de obtenção de energia do organismo.



O meu neto de 6 anos urina na cama e gostava muito de saber o que fazer para ajudar a minorar este problema.

Alice

Cara Leitora,

A enurese nocturna, ou micção involuntária durante a noite, regra geral, ocorre em crianças que ainda não desenvolveram o controlo dos esfíncteres, não reconhecendo o enchimento da bexiga. Normalmente, este controlo é desenvolvido antes dos 5 anos, mas de facto existem casos em que é adquirido mais tardiamente.

Os factores que contribuem para a ocorrência de enurese nocturna são a ocorrência de enurese nocturna são a profundidade do sono, uma produção de urina aumentada durante a noite e menor capacidade da bexiga.

A enurese pode ser primária quando sucede todos os dias, ou secundária quando sobrevém após um período de controlo prévio, geralmente superior a um ano. Na enurese secundária, as causas podem ser de origem orgânica ou emocional sendo, em ambos os casos, fundamental o acompanhamento médico. É importante que as crianças não sejam recriminadas por não conseguirem controlar a micção, uma vez que este problema é de origem involuntária. No entanto, faz sentido tentar dissuadir e explicar a situação de uma forma simples. Devem, sim, ser incentivadas a beber mais líquidos durante o dia, o que ajuda na percepção de bexiga cheia, reduzindo a ingestão de líquidos no período nocturno. Outra medida útil é o quarto da criança ficar o mais perto possível da casa de banho.

Para um melhor funcionamento da musculatura da bexiga, a toma de magnésio pode ser útil. Se a causa do problema se verificar a nível do controlo da micção, as sementes de abóbora podem ajudar e, caso se verifique que a criança sofre de enurese nocturna por factores emocionais, como sentir-se ansiosa ou com medo, plantas como a valeriana ou o lúpulo, tradicionalmente utilizadas em situações nervosas, são de aplicação vantajosa.



Alcobaça:

é com certeza uma cidade portuguesa

Com uma história com séculos de existência, Alcobaça tem segredos prontos a serem descobertos. Prepare-se para esta viagem no tempo e neste Outono viaje cá dentro.

Alcobaça pertence ao distrito de Leiria e tem 15.800 habitantes. O concelho conta com uma zona litoral constituída por arribas, a maioria delas com uma pequena praia na base. A exceção é a concha de São Martinho do Porto, uma baía natural ladeada por dois promontórios de rocha. No litoral norte, podemos encontrar sete praias: Água de Madeiros, Pedra do Ouro, Polvoeira, Paredes da Vitória, Vale Furado, Légua e Falca.

No litoral sul, encontramos as praias da Gralha e de São Martinho do Porto. Famosa pela sua história medieval, a cidade conta com pontos históricos que são imperdíveis a quem a visita. Damos-lhe muito boas razões para não perder esta história.

A NÃO PERDER

1. O CASTELO

Remonta, provavelmente, ao período visigótico. Foi conquistado pelos mouros no século VIII e, posteriormente, por D. Afonso Henriques em 1148. Depois de cessada a sua função como castelo, serviu de prisão. Entrou em estado de degradação devido a sucessivos terramotos. No século XIX, a quase totalidade das pedras da sua muralha foram vendidas pelo município para a construção de casas particulares. Actualmente, encontra-se em ruínas. No entanto, ainda



existem muitos pontos de interesse que vale a pena conhecer, como é o caso do miradouro no morro do castelo. Nele pode ver-se toda a extensão da cidade e conhecer os tons em que foi “pintada”.

2. O MOSTEIRO

Não seria Alcobaça se não falássemos do Mosteiro de Santa Maria de Alcobaça, também conhecido como Real Abadia de Santa Maria de Alcobaça.

É a primeira obra plenamente gótica erguida em solo português. Foi começado em 1178 pelos monges de Cister e está classificado como Património da Humanidade pela UNESCO e como Monumento Nacional desde 1910. Em 7 de Julho de 2007 foi eleito uma das sete maravilhas de Portugal.

3. OS MUSEUS

São pelo menos 6 e são todos de interesse nacional, sempre sob o lema “O que é nacional é bom”:

- › Casa-Museu Vieira Natividade
- › Museu Agrícola, da EPACIS
- › Museu dos Coutos de Alcobaça
- › Museu da fábrica de cristal Atlantis
- › Museu da fábrica de faiança Raul da Bernarda
- › Museu Monográfico do Bário

4. A GASTRONOMIA

Ainda sob o lema “O que é nacional é bom”, Alcobaça oferece-nos duas especialidades que não podemos deixar de sugerir aos viajantes. O prato típico da região de Alcobaça é o frango na púcara: um frango guisado aos pedaços com bastante molho (receita secreta) que inclui cebolinho, acompanhado de arroz branco e batatas fritas.

Nas sobremesas, as trouxas de ovos, delícias de Frei João e pudim de ovos do mosteiro de Alcobaça são de perder a cabeça. Para os mais gulosos sugerimos o famoso o pão-de-ló de Alfeizerão.



Patagónia

para ver,
sentir e descobrir



Dividida entre o Chile e a Argentina, esta região selvagem alia a vastidão das estepes à beleza dos glaciares.

Visitar o Parque Nacional Torres del Paine, no Chile, onde maciços com mais de 3000 metros de altura rodeados por lagos de cor esmeralda nos remetem para uma das paisagens mais belas do Mundo é, ao mesmo tempo, sentir no rosto o ululante vento que molda árvores e erode montanhas ou fruir as cores e texturas de céus que caem a pique sobre texturas de glaciares.

Estar na Patagónia é como estar à proa de um veleiro do tamanho de um continente onde, em vez de velas, há nuvens que se estiram ao vento e árvores que se dobram como mastros. A vastidão alcança os nossos sentidos e arremessados para horizontes longínquos onde queremos chegar com os nossos passos, a natureza desafia-nos a percorrer a pé os seus trilhos que sobem montanhas e

atravessam vales até locais de uma beleza inimaginável.

As paisagens espetaculares com os seus cumes nevados, lagos coloridos e bosques verdejantes enchem a alma de qualquer viajante. Dar de caras com um passado de vinte mil anos formado por glaciares com cinco quilómetros de frente e sessenta de altura em Perito Moreno, é um espectáculo de uma vida. Que o digam aqueles que ouviram o estertor dessa massa de gelo a cortar o silêncio da estepe.

O navegador Fernão de Magalhães aqui ligou oceanos e, mais tarde, Darwin maravilhou-se com a sua beleza de Finisterra, como última porção do continente americano antes da vasta e remota Antártida e, por conseguinte, lar de uma fauna com muitos representantes do continente gelado: leões e elefantes-marinhos ou cetáceos como a baleia-branca-austral ou ainda pelo carismático pinguim-de-magalhães, como provam santuários de vida animal como a península de Valdes ou a ilha da Madalena, próximo de Punta Arenas.

Nesta terra agreste, onde a natureza

imperava incólume, somente há pouco mais de cem anos o homem conseguiu estabelecer-se em colónias de gente anónima com coragem para enfrentarem esta terra indomável. Homens esses que foram abrindo caminho para tornar a Patagónia uma terra habitável que permite a estadia ainda que temporária de turistas e aventureiros. Possibilitando-nos, assim, a exploração de uma terra que muitos elegem como a das mais belas do Mundo. Só há uma forma de o saber. Viajando até à Patagónia.

COMO IR

Viagem PAPA-LÉGUAS
"O MELHOR DA PATAGÓNIA"
Saídas a 14-10-2011 / 02-11-2011, 25-11-2011 /
14-12-2011, 04-12-2011 / 23-12-2011

Preço terra: 2111,00
Desconto **celeiro** dieta
= 3,5 % sobre o preço terra
Papa-léguas
Rua Conde de Sabugosa, 3F
1700-115 Lisboa Tel: 218452689/90
www.papa-leguas.com

○ sabia que...

... pode ajudar a aumentar as capacidades de memória e concentração dos seus filhos?

COM O REGRESSO ÀS AULAS, é importante habituar as crianças a terem algumas regras, sobretudo para promoção dos seus hábitos de estudo.

Os estudantes devem ter alturas definidas para o estudo, sendo fundamental que a duração deste período tenha em conta o seu ritmo e capacidade de aprendizagem particulares. Para que o rendimento do período de estudo seja maximizado é recomendável que evitem distrações, como a internet ou televisão. No entanto, estas actividades podem integrar momentos de pausa, também necessários, preferencialmente sob orientação dos pais. A escolha dos melhores métodos para aprendizagem e retenção da informação é igualmente importante, como o acto de sublinhar e fazer resumos. As técnicas de estudo que apelam à memória visual, como a elaboração de esquemas ou utilização de várias cores, são preferidas por muitos.

Cabe ainda aos pais, ao longo de todo o ano lectivo, perceber como vai decorrendo o desempenho dos filhos na escola, guiando-os da melhor forma. O diálogo com os professores, pela sua experiência valiosa, pode contribuir para o diagnóstico atempado de uma das patologias mais comuns, relacio-

nadas com a falta de concentração, como é o caso da **Perturbação de Hiperactividade com Défice de Atenção**. Este diálogo pode ainda alertar para a possibilidade de existência de conflitos com outros colegas, nomeadamente de *bullying*.

Além do estudo, os pais devem assegurar-se que os seus filhos têm tempo para a prática de exercício físico, lazer e actividades ao ar livre, bem como para descansar (dormir cerca de oito horas diárias é essencial).

A preparação dos filhos para obterem um bom desempenho escolar deve passar também pelo cuidado com a sua alimentação. Actualmente, os maus hábitos alimentares (excesso de açúcar, gorduras saturadas, sal e deficiência em vitaminas, minerais, ácidos gordos essenciais e fibras) põem em risco o aporte correcto de nutrientes. De facto, de acordo com um estudo americano, a suplementação com vitaminas e minerais pode ser a solução para complementar a alimentação inadequada das crianças em idade escolar, contribuindo para a melhoria do seu desempenho escolar.

Para um reforço da capacidade de concentração e memória, nomeadamente em alturas mais exigentes como o período de exames, **lecitina**, **colina** e **magnésio** podem ser uma boa opção. A evidência científica tem também demonstrado a importância dos **óleos de peixe (DHA)**, não só no correcto desenvolvimento cerebral, como também em situações de hiperactividade. No âmbito da fitoterapia e no caso do stresse ter um papel condicionante na vida da criança, a escolha mais indicada pode ser um suplemento alimentar à base de valeriana e/ou lúpulo.



SOLGAR® KANGAVITES (60 COMPRIMIDOS MASTIGÁVEIS)

Compostos por vitaminas e minerais essenciais ao crescimento de uma criança, sistema imunitário, visão, metabolismo energético e constituição óssea. Sabores: frutos silvestres e frutos tropicais

PVPR > €13,25



SOLGAR® DHA SABOR A FRUTOS (90 COMPRIMIDOS MASTIGÁVEIS)

Este DHA é fornecido por uma reserva exclusiva de peixes que se encontram em águas isoladas. Tem um elevado teor de ácidos gordos polinsaturados e reduz os possíveis contaminantes ao mínimo. Cápsulas mastigáveis com sabor natural a frutos.

PVPR > €30,99



PROCEREBRO® INFANTIL

Complexo de plantas, vitaminas e minerais em xarope e ampolas de sabor agradável que ajuda a aumentar a memória e a concentração.

XAROPE (300 ML) PVPR > €14,65
AMPOLAS (15X10 ML) PVPR > €17,25



ANSIPLANT JÚNIOR (200 ML)

Fórmula à base de plantas, ajuda em situações de hiperactividade infantil.

PVPR > €15,15

BACTINEL

Leite
corporal com
algas
e
calêndula

bronzeia
gradualmente



À venda nas lojas Celisodieta e em lojas de produtos naturais.
Distribuido por:

dietimport

Rua 17 de Dezembro, 45 - 2º Dto.
1219-057 Lisboa - Portugal
igorioacelista@dietimport.pt

www.dietimport.pt 210 306 000

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

* Avaliação da eficácia autobronzeadora por meio de um produto cosmético em humanos.
* Verificação da sua eficácia depois de utilizações em condições normais de uso. Apresentação
susceptível às suas qualidades constituintes e da sua eficácia.

Cuide da Pele oleosa

Cada tipo de pele requer cuidados específicos. Descubra, neste artigo, como cuidar da pele oleosa.

OS VÁRIOS TIPOS DE PELE

A pele é o revestimento externo do corpo, considerado o maior órgão do corpo humano, cujas principais funções são a protecção dos tecidos subjacentes das agressões ambientais externas, regulação da temperatura corporal e reserva de nutrientes. Existem duas bases de classificação da pele: consoante a sua resistência ao sol e consoante a secreção sebácea. Esta última distingue os tipos de pele em normal, oleosa, seca ou mista. O tipo de pele depende da actividade das glândulas sebáceas, contudo, muda com a idade, com o stresse, com os problemas hormonais, com os ciclos menstruais ou com a gravidez.

É importante considerar outros parâmetros como a pigmentação, as secreções, o pH cutâneo e a hidratação. Esta análise é essencial para uma boa caracterização do tipo de pele e, assim, poder escolher o tratamento cosmético mais adequado. Cada tipo de pele deve ser cuidada de acordo com as suas características. A pele oleosa merece um cuidado mais atento do que os outros tipos de pele por ter tendência ao aparecimento de acne e dermatite seborreica, uma vez que possui uma elevada secreção sebácea e uma dilatação anormal dos poros.

Do ponto de vista cosmético, o objectivo para o tratamento da pele oleosa é diminuir a secreção sebácea, ou seja, eliminar o excesso de sebo, cuidar da inflamação dos canais sebáceos, corrigir

a dilatação dos poros, normalizar a secreção sebácea e inibir a sua progressão, devendo ser usados os seguintes cosméticos: sabonetes com pH neutro (sem perfume nem corantes), gel de limpeza purificante, exfoliantes, máscaras faciais de limpeza, cremes hidratantes, tónicos ou loções, sem álcool, com extractos de plantas contendo constituintes absorventes, com acção anti-séptica e anti-inflamatória.

CUIDADOS A TER COM A PELE OLEOSA

► Diariamente, de manhã e à noite, limpar a pele com um sabonete neutro ou com um gel purificante ou um leite de limpeza. Em seguida, aplicar um tónico ou uma loção sem álcool e depois um creme hidratante que contenha lipossomas, à base de emulsão de água e óleo, uma vez que ajudam a estabilizar a seborreia.

► Uma vez por semana, exfoliar a pele e, quinzenalmente, utilizar uma máscara facial específica, à base de argila e extractos vegetais.

► Evitar ambientes com muito fumo, beber álcool, café e manter uma alimentação variada.

► Não usar maquilhagens espessas e evitar exposições prolongadas ao sol.

Todos os tipos de pele precisam de cuidados de beleza: limpeza, tonificação e hidratação. Descubra os nossos conselhos para cuidar da pele oleosa e, assim, poder mantê-la saudável e bonita:



- 1 LOGONA CREME NUTRITIVO DE NOITE (40ML)**
 Promove o processo regenerativo natural da pele. A sua fórmula equilibrada e suave, à base de óleos equilibrada e suave, à base de óleos de hamamélia e malva, ajuda a manter o equilíbrio natural da pele e a mantê-la hidratada.
 PVPR > €15,25
- 2 LOGONA CREME HIDRATANTE DE DIA (40ML)**
 Confere a hidratação e o equilíbrio ideal para peles mistas. A sua fórmula equilibrada e suave, à base de óleos de hamamélia, malva e camomila, ajuda a manter o equilíbrio natural da pele e a mantê-la hidratada.
 PVPR > €13,50
- 3 LOGONA TÓNICO FACIAL (125 ML)**
 Elaborado com extractos de rosmaninho, salgueiro, calêndula e óleo de hortelã-pimenta. Refresca e tonifica após a limpeza da pele.
 PVPR > €8,30
- 4 DR. ORGANIC CREME DE MELALEUCA ANTI-SÉPTICO (50 ML)**
 Enriquecido com óleo de melaleuca, aloe vera, óleo de girassol e manteiga de cacau, este creme anti-séptico natural ajuda no processo de reparação da pele. Possui uma acção suavizante e refrescante, aliviando os sintomas de irritação.
 PVPR > €8,10
- 5 DR. ORGANIC STICK ANTIBORBULHAS MELALEUCA (8 ML)**
 Um batom reparador e regenerador à base de melaleuca, com aloe vera, que fornece protecção anti-séptica natural e combate eficazmente os problemas da pele. Penetra em profundidade na pele, acalmando e controlando alterações como a acne, pontos negros e borbulhas. Suaviza, cicatriza e refresca a superfície da pele. Reduz o prurido instantaneamente, aliviando os sintomas de desconforto.
 PVPR > €6,85
- 6 DR. ORGANIC GEL DE LIMPEZA FACIAL DE MELALEUCA (200 ML)**
 Um gel purificante e protector de limpeza profunda para pele oleosa e mista com tendência para borbulhas. Com aloe vera, tangerina, limão, bergamota, toranja e cedro.
 PVPR > €7,80
- 7 DR. ORGANIC SABONETE DE MELALEUCA (100 G)**
 Sabonete vegetal com acção antibacteriana natural numa fórmula à base de óleo de melaleuca enriquecida com folhas de chá verde, para uma protecção completa da pele. O óleo de melaleuca é naturalmente anti-séptico e protege a pele da acção de bactérias antioxidantes, enquanto o chá verde neutraliza os efeitos do stress.
 PVPR > €3,30
- 8 CATTIER EXFOLIANTE FACIAL (100 ML)**
 Com argila branca e aloé vera, para todos os tipos de pele, e uma limpeza em profundidade. Para completar o cuidado de beleza, aplicar em seguida uma máscara de argila.
 PVPR > €6,05
- 9 CATTIER MÁSCARA FACIAL DE ARGILA VERDE E MENTA (100 ML)**
 Com argila verde, naturalmente rica em sais minerais e menta. Tem uma acção purificante, absorvente e regeneradora da pele, limpando os poros em profundidade.
 PVPR > €4,35
- 10 CATTIER LOÇÃO DE BELEZA APAZIGUANTE PARA O ROSTO (200 ML)**
 Loção, sem álcool, com água de rosas, água de camomila, extracto de calêndula, proteínas de trigo e óleos essenciais.
 PVPR > €8,75
- 11 CATTIER SABONETE ARGIMIEL (150 G)**
 Sabonete vegetal suave com argila amarela e mel de alfazema para pele mista.
 PVPR > €3,90



A vida na cidade sobre rodas

O RECURSO à bicicleta como transporte urbano é imediatamente associado a cidades planas, como é o caso de Amesterdão. No entanto, a bicicleta é usada um pouco por toda a Europa. Mesmo em países frios como a Suécia, ou não muito planos como a Suíça, ou ainda húmidos como o Reino Unido, grande parte das deslocações é feita neste veículo.

PERDA DE QUALIDADE VIDA URBANA

O aumento da utilização do automóvel como principal meio de transporte quotidiano tem vindo a demonstrar uma perda na qualidade de vida nas cidades, quer ao nível económico quer ao nível ambiental. A utilização imoderada do automóvel particular contribui para um desperdício do espaço urbano, consome muitos recursos e tem um grande impacto no ambiente. A poluição afecta o património histórico e, sobretudo, a saúde, através da poluição atmosférica e sonora. Não esqueçamos ainda o peso na qualidade de vida que os congestionamentos representam... A par dos transportes públicos, a bicicleta constitui uma alternativa sustentável e viável no sentido de melhorar a mobilidade nos grandes centros urbanos.

ALGUNS OBSTÁCULOS

As vantagens parecem ser evidentes mas existe ainda alguma resistência à adopção da bicicleta como um modo de transporte efectivo. Um dos maiores entraves prende-se com a sensação de insegurança que persiste pela falta de

infra-estruturas adequadas ou pela não adopção de medidas de acalmia de tráfego que promovam a compatibilização de diferentes utilizadores nos espaços urbanos. Outros factores dissuasores relacionam-se com a existência de declives acentuados (com mais de 5%) ou condições atmosféricas muito desfavoráveis como vento, chuva ou calor intensos. Porém, estas duas últimas razões só surtem ocasionalmente.

MUDANÇAS NECESSÁRIAS

Para minimizar estes entraves e melhorar a qualidade de vida urbana é fundamental incentivar a utilização deste meio de transporte não motorizado. É necessário desenvolver técnicas de gestão da mobilidade como, por exemplo, interfaces com transportes públicos e, ao mesmo tempo, implantar medidas físicas de apoio à circulação desta modalidade de transporte, como ciclovias, sinalização, estacionamento para bicicletas, etc., que promovam, sobretudo, a segurança. Outras medidas que melhorem o conforto de utilização também são importantes. Por exemplo, em algumas cidades europeias e americanas foram criados vestiários junto aos parques de estacionamento de bicicletas, facilitando assim a troca de vestuário e guarda de haveres pessoais em condições de privacidade e de segurança. Os declives podem ser um obstáculo, mas há soluções, como é o caso da cidade norueguesa de Trondheim que dispõe do primeiro “elevador” de bicicletas no Mundo... O sistema de bicicletas partilhadas (*bikesharing*) é outra realidade em muitas cidades um pouco



VANTAGENS

QUALQUER DESLOCAÇÃO feita em bicicleta em detrimento do automóvel tem vantagens, quer para os ciclistas, quer para a comunidade. Eis alguns dos benefícios da utilização da bicicleta:

- › **ECOLÓGICA:** não poluente e silenciosa
- › **MAIS RÁPIDA** que o automóvel em trajectos urbanos curtos
- › **DIMINUIÇÃO DO ORÇAMENTO** familiar normalmente dedicado ao automóvel, sobretudo em combustível
- › **NÃO PERDER HORAS** nos congestionamentos permite mais qualidade de vida e tempo livre
- › **PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO REGULAR** – benéfica para a saúde, quer ao nível físico, quer ao nível psicológico
- › **REDUÇÃO** da dependência energética e poupança de recursos não renováveis
- › **OCUPA MENOS ESPAÇO** a estacionar
- › **MENOR DEGRADAÇÃO** da rede rodoviária
- › **MAIOR FLUIDEZ** na circulação automóvel

por todo o Mundo, como por exemplo a BUGA, na cidade de Aveiro, e constitui uma importante mais-valia na mobilidade urbana. Essencialmente é preciso mudar as mentalidades para o bem do nosso planeta e da nossa saúde.

SABIA QUE

“O nível de poluição no habitáculo de um automóvel é invariavelmente superior à taxa de poluição do ar ambiente”?

Fonte: Cidades para Bicicletas, Cidades de Futuro, Comissão Europeia. DG do Ambiente, Serviço das Publicações Oficiais das Comunidades Europeias, 2000.

COLESTEROL?

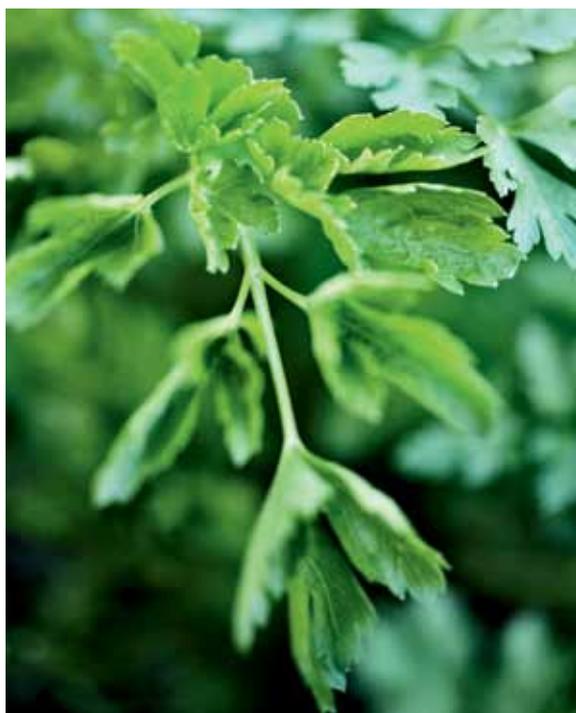


VIVA COM SAÚDE

1  por dia, ajuda a manter níveis de colesterol saudáveis



BIOFIL SUPLEMENTO ALIMENTAR DE QUALIDADE. **BIOFIL** é um suplemento alimentar de alta qualidade, desenvolvido com ingredientes naturais e de alta pureza, para ajudar a manter níveis saudáveis de colesterol. **BIOFIL** é um suplemento alimentar de alta qualidade, desenvolvido com ingredientes naturais e de alta pureza, para ajudar a manter níveis saudáveis de colesterol. **BIOFIL** é um suplemento alimentar de alta qualidade, desenvolvido com ingredientes naturais e de alta pureza, para ajudar a manter níveis saudáveis de colesterol.



ONDE A
alegria
cresce,
naturalmente

Para a SONNENTOR a natureza possui as melhores receitas para uma vida longa e saudável.

A SONNENTOR

Comercializa mais de 600 produtos, todos desenvolvidos a partir de ingredientes de origem biológica de elevada qualidade, cuidadosamente seleccionados à mão:

- › especiarias
- › chás
- › diversas especialidades como o café de Viena



A SONNENTOR foi criada em 1988 em Waldviertel, uma região da Áustria. A visão do fundador, Johannes Gutmann, consistia em desenvolver uma gama de produtos agrícolas de origem biológica provenientes da sua região natal e comercializá-los sob uma marca, que simbolizava um “sol sorridente”.

A ideia do negócio da SONNENTOR surgiu como um conceito de suporte às pequenas estruturas agrícolas de Waldviertel. Ainda hoje, este modelo de negócio é o principal impulsionador económico do ininterrupto sucesso da empresa. Em 1992, a empresa adquiriu uma velha quinta em Sprögnitz, que passou a ser utilizada como sede da empresa. Rapidamente, foi convertida em centro de produção e distribuição e tem sido aumentada e modernizada ao longo dos anos.

Até à data, este modelo de negócio tem sido a base do sucesso da marca. E pelo seu compromisso social e ambiental contínuo e consistente com os seus fornecedores, a SONNENTOR foi reconhecida com o prémio TRIBOS, em 2008.

Quando iniciou a sua actividade em 1988, existiam apenas três agricultores que forneciam a empresa. Actualmente, a SONNENTOR conta com 150 agricultores, especialistas em especiarias, primando pela qualidade das suas matérias-primas de origem biológica.

A SONNENTOR aplica consistentemente a sua filosofia de desenvolvimento regional sustentável em projectos agrícolas na República Checa, Romé-

VALE DE DESCONTO

€5,05

VALE DE DESCONTO

€3,35

VALE DE DESCONTO

€2,50

VALE DE DESCONTO

€1,30

VALE DE DESCONTO

€0,95

VALE DE DESCONTO

OFERTA

Na compra do Creme para Mãos e Unhas de Mel de Manuka Bio, oferta de Solução de Unhas e Cutículas da mesma gama

Energy Solution Bie3 (24 saquetas)

ENERGIA

Procurando os benefícios que a Natureza oferece, a bie3 elaborou o Energy Solution para dar mais vitalidade a todas as pessoas que precisam. A sua fórmula com Guaraná, Chá verde, Ginseng e Vitamina C ajuda a manter a energia e a vitalidade que precisa no dia-a-dia (contém edulcorante).



Loção Corporal Rosa Damascena Bio Dr. Organic (200ml)

HIDRATANTE PARA O CUIDADO DA PELE

Com óleo e extracto de rosa, sumo de aloe, azeite, manteiga de cacau e de karité, Vitaminas A, C, E, extracto de alcaçuz, musgo da Irlanda, óleo de gerânio, cravinho, extracto de maracujá, tília, calêndula e de camomila. O óleo de rosa damascena é um óleo essencial aromático usado tradicionalmente no cuidado da pele. Fórmula não oleosa que aumenta a hidratação da pele, protegendo-a e melhorando o seu aspecto.



Methoddraine Depurativo Express (7 ampolas)

PURIFIQUE O ORGANISMO

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



Crispies Aveia Integral Estaladiça Kölln (375g)

PEQUENO-ALMOÇO COMPLETO E EQUILIBRADO

Estes cereais de Aveia Integral Estaladiça contêm o melhor que os cereais podem oferecer para contribuir para uma alimentação equilibrada para toda a família: aveia da melhor qualidade com a riqueza nutricional dos cereais integrais. A aveia contém naturalmente vitamina B1 e outros minerais importantes como o magnésio, o zinco e o ferro. Também possuem um alto teor de fibras.



Chá Teekanne Urtigas + Erva Príncipe (20 saquetas)

DELICIOSA INFUSÃO

Com propriedades desintoxicantes e diuréticas, a urtiga funde-se, neste chá, com a erva príncipe que, por sua vez, possui capacidades analgésicas, antidepressivas e antibacterianas. A mistura destas duas ervas resulta, então, num chá natural que o seu paladar vai implorar a partir do primeiro gole. Experimente a verdadeira harmonia destes sabores com propriedades benéficas.



Creme para Mãos e Unhas 125ml e Solução de Unhas e Cutículas 15ml Mel de Manuka Bio

CUIDADO DAS MÃOS E UNHAS

O mel de manuka tem propriedades regeneradoras e nutritivas. O creme para mãos e unhas suaviza e hidrata a pele seca e rugosa das mãos. Penetra em profundidade na pele, fornecendo-lhe elasticidade e hidratando também as cutículas, melhorando a aparência das mãos. A solução para cutículas e unhas proporciona um cuidado intensivo em caso de cutículas secas, ajudando ainda a deixar as unhas mais bonitas.



VALE DE DESCONTO

€5,05

Energy Solution Bie3 (24 saquetas)

ENERGIA



Válido até 30/12/2011. 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

Loção Corporal Rosa Damascena Bio Dr. Organic (200ml)

HIDRATANTE PARA O CUIDADO DA PELE

Válido até 30/12/2011. 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

Methoddraine Depurativo Express (7 ampolas)

PURIFIQUE O SEU ORGANISMO

Válido até 30/12/2011. Desconto válido apenas nas lojas **celeiro**dieta. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras promoções. Utilização: recorte pelo picotado e apresente o talão ao efectuar o pagamento do respectivo produto.



VALE DE DESCONTO

€1,30

Crispies Aveia Integral Estaladiça Kölln (375g)

PEQUENO-ALMOÇO COMPLETO E EQUILIBRADO

Válido até 30/12/2011. Desconto válido apenas nas lojas **celeiro**dieta. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras promoções. Utilização: recorte pelo picotado e apresente o talão ao efectuar o pagamento do respectivo produto.



VALE DE DESCONTO

€0,95

Chá Teekanne Urtigas + Erva Príncipe (20 saquetas)

DELICIOSA INFUSÃO

Válido até 30/12/2011. 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 OFERTA:

NA COMPRA DO CREME PARA MÃOS E UNHAS DE MEL DE MANUKA BIO, OFERTA DA SOLUÇÃO DE UNHAS E CUTÍCULAS DA MESMA GAMA



Válido até 30/12/2011. 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.

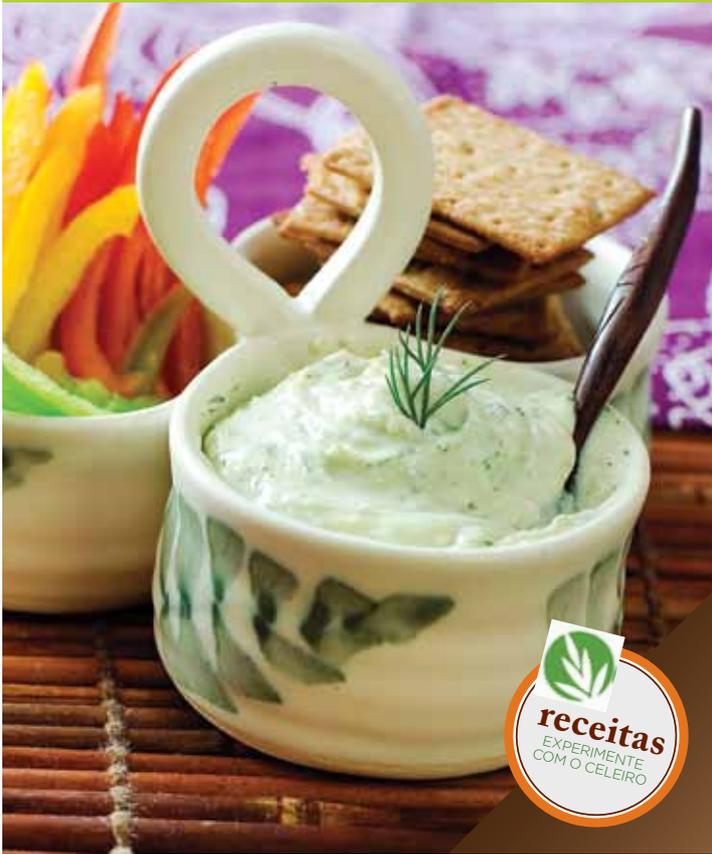
A SONNENTOR

aplica consistentemente a sua filosofia de desenvolvimento regional sustentável em projectos agrícolas



nia e Albânia. Em 1992, fundou uma subsidiária na República Checa e iniciou um projecto de cultivo na Roménia em 1999, que foi complementado por uma parceria em distribuição em 2006. Actualmente, a empresa tem 135 empregados a trabalhar na sede na Áustria e mais 60 na sua subsidiária da República Checa. Com produtos vendidos em mais de 48 países espalhados por todo o mundo, a exportação continua a ser a força motriz por trás do crescimento da empresa. Este ano, a SONNENTOR voltou a aumentar a sua gama de produtos com algumas novas criações, todas com elevada qualidade biológica: desde as tentadoras criações de chocolate às elegantes especiarias aromáticas em lata. Ao experimentar os produtos SONNENTOR, o sol vai nascer para si!

Pasta cremosa de Tofu e Endro



Espetadas de Tofu



FOTO: Clearspring

Linguado com queijo ralado parmesão



Crumble de Frutos

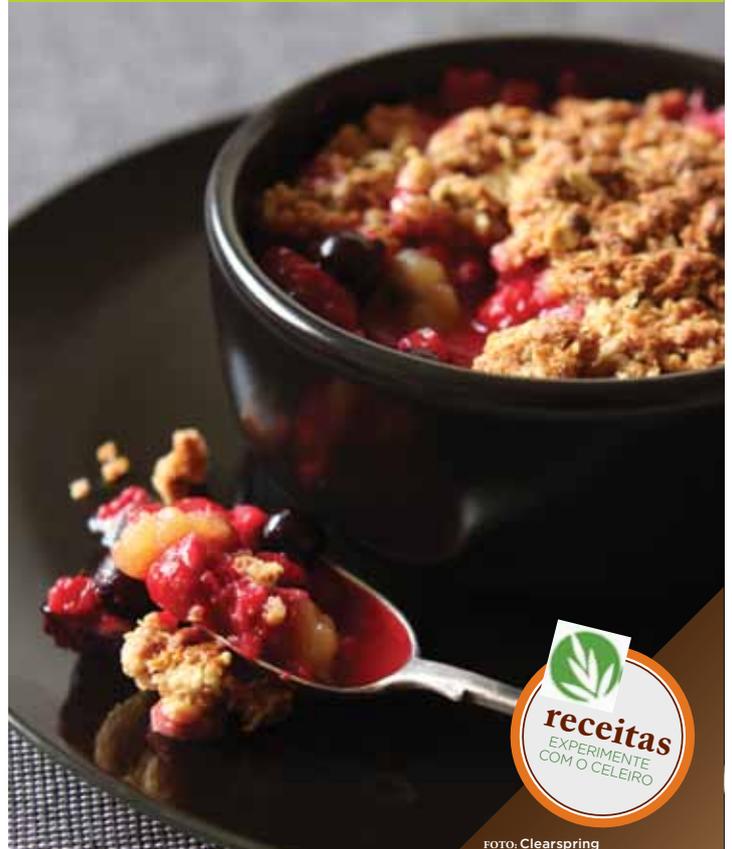


FOTO: Clearspring

Espetadas de Tofu



Para 4 pessoas



±40min



INGREDIENTES:

- > 300g de tofu natural fumado
- > 50g de gengibre, finamente picado
- > 1 dente de alho, finamente picado
- > 4 colheres sopa Molho de Soja Tamari Clearspring
- > 2 colheres de sopa do Óleo vegetal ómega-3, 6 e 9 bio Clearspring
- > 1 colher de sopa de margarina vegetal bio Provamel
- > 3 colheres de sopa de amêndoas em lascas
- > 4 alhos porros, picados
- > 500g de arroz basmati cozido
- > 4 colheres de sopa de passas
- > 1/2 colher de chá de canela bio Sonnentar e cominho
- > Sal e pimenta moída q.b.
- > 3 colheres de sopa Óleo de Girassol para de cozinhar bio Vitaquell



PREPARAÇÃO

- 1 Escorra o tofu e corte-o em tiras de cerca de 3cm.
- 2 Misture o gengibre, o alho, molho de soja e óleo vegetal e deixe marinar o tofu pelo menos 1 hora.
- 3 Numa panela, derreta a margarina e coloque as amêndoas em lascas. Em seguida, o alho porro. Deixe refogar. Adicione o arroz, misture as passas e tempere com canela, cominhos, sal e pimenta.
- 4 Retire o tofu da marinada e coloque-o em espetos de madeira. Frite as espetadas de tofu no óleo de girassol bem quente durante 3 minutos aproximadamente.
- 5 Sirva as espetadas com o arroz.

Pasta cremosa de Tofu e Endro



Para 5 pessoas



±10min



INGREDIENTES:

- > 250g de tofu firme fresco bio Clearspring
- > 3 colheres de sopa de miso branco
- > 3 colheres de sopa de Vinagre de Arroz Integral bio Clearspring
- > 2 colheres de sopa Óleo de Cártamo, Óleo de sésamo ou Óleo de girassol bio Clearspring
- > 3 dentes de alho, laminado
- > 1 laranja (150g)
- > 1 colher de sopa de geleia de arroz
- > 2 colheres de chá de endro picado bio Sonnentor



PREPARAÇÃO

- 1 Desfaça o tofu numa picadora com todos os outros ingredientes, e misture até obter uma mistura suave. Se a mistura estiver demasiado espessa, adicione um pouco de água ou bebida de soja simples.
- 2 Coloque a pasta no frigorífico durante pelo menos 2 horas para deixar que os sabores se misturem. Rectificar o tempero se necessário.
- 3 Servir com vegetais crus, tiritas de milho, grissinos ou para barrar.

NOTA: Experimente usar 2 colheres de sopa de cebola seca ou 3 colheres de cebola fresca picada em vez do endro. Adicione a cebola depois de misturar todos os outros ingredientes para obter uma textura mais crocante.

RECEITA:

John and Jan Belleme

Crumble de Frutos



Para 4 pessoas



±30min



INGREDIENTES:

- > 250g de bagas vermelhas congeladas* Natural Cool
- > 1 a 2 potes de Puré Bio de Maçã e Alperce Clearspring (a quantidade suficiente para que os frutos fiquem generosamente cobertos)
- > 2 colheres de sopa de seiva de agave Naturefoods
- * como alternativa, pode usar 250g de maçã/pêra cortadas em pedaços ou 200g de alperce/pêssego enlatado



INGREDIENTES PARA A COBERTURA CRUMBLE:

- > 1/3 de chávena de flocos de aveia ou de milho-miúdo
- > 1/3 de chávena de farinha trigo branca ou integral
- > 1/4 colher de chá de canela bio Sonnentor
- > 1 pitada de Sal
- > 2 colheres de sopa de Óleo de Girassol bio para fritar Clearspring
- > 1/2 colher de sopa de Xarope de Malte de Arroz

PREPARAÇÃO

- 1 Coloque os flocos de aveia ou de milho-miúdo, a farinha, a canela e o sal marinho numa tigela e misture bem.
- 2 Misture o óleo de girassol para fritar usando as pontas dos dedos, até que a mistura se pareça com pão ralado.
- 3 Adicione o xarope de malte e continue a mexer com as pontas dos dedos.
- 4 Coloque o puré de frutos e os frutos e o agave misturado no fundo de um recipiente que possa ir ao forno (21 cm) e por cima coloque a cobertura crumble. Deixe cozinhar no forno a 180°C durante 10 minutos.
- 5 Depois, coloque sob o grill durante mais 10 minutos ou até que a cobertura fique dourada e crocante.

RECEITA:

Adaptado de uma receita de Ali Farrell, FoodForum

Linguado com queijo ralado parmesão



Para 2 pessoas



±40min



INGREDIENTES:

- > 1 lima
- > 1 linguado médio
- > sal grosso q.b.
- > 60 ml de azeite virgem extra Naturefoods
- > 50g queijo parmesão
- > 20g Margarina vegetal bio Provamel
- > Manjerona q.b.
- > Tomilho bio Sonnentor q.b.



PREPARAÇÃO

- 1 Ligar o forno em 200°C.
- 2 Da lima cortar, a partir do centro para as extremidades, oito rodelaas muito finas.
- 3 Limpar bem o linguado e secá-lo com um pano limpo.
- 4 Esfregar todo o peixe com as pontas da lima e polvilhar com sal, a manjerona e o tomilho.
- 5 Deitar o azeite numa frigideira e adicionar o linguado.
- 6 Deixar fritar durante 15 minutos e depois polvilhar com o queijo ralado parmesão.
- 7 Por cima, deitar flocos de manteiga e levar ao forno, já pré-aquecido, por mais 10 minutos.
- 8 Decorar com as rodelaas da lima.

ACOMPANHAMENTO: Como acompanhamento, um puré de batata. Para dar ao puré um toque especial, ralar noz-moscada q.b. por cima.

RECEITA:

Livro "So schmeckt die Freude" Ao gosto da alegria Cozinhar e saborear com ervas, flores e especiarias De: Manfred Buchinger / Johannes Gutmann Pag. 170

O QUE SIGNIFICA...



K, VITAMINA

É o nome genérico para várias substâncias necessárias a uma coagulação normal do sangue. Esta vitamina lipossolúvel existe sob várias formas, como a vitamina K1 (filoquinona, fitomenadiona), presente nas plantas, em especial nos vegetais de folhas verdes; ou como a vitamina K2 (menaquinona), sintetizada por bactérias intestinais e que se encontra em alimentos fermentados como, por exemplo, o natto (produto alimentar japonês à base de grãos de soja fermentados). Além de vital no mecanismo de coagulação, esta vitamina ajuda ainda a manter os ossos fortes, podendo ser útil no combate à osteoporose. A maior parte das pessoas ingere vitamina K em doses suficientes para um correcto funcionamento da coagulação sanguínea. Contudo, estudos recentes demonstram que podem ser necessárias doses superiores para suportar as funções ao nível ósseo. Os legumes de folhas verdes, como a couve-galega e a acelga, são dos mais ricos em vitamina K. Os brócolos, as couves-de-bruxelas, os espinafres, os grãos de soja e ervas aromáticas (manjeriço, salsa, etc.) também são boas fontes. De acordo com a mais recente legislação europeia referente à rotulagem nutricional (Decreto-Lei n.º 54/2010), a Dose Diária Recomendada de Vitamina K é de 75 µg.

KEFIR

Tal como o iogurte, o kefir é um alimento probiótico cremoso, de sabor amargo, que resulta da fermentação do leite. É originário do Cáucaso, onde é consumido há milhares de anos, não só pelas suas propriedades nutritivas, mas também por, tradicionalmente, se acreditar que confere longevidade. A fermentação é obtida pela adição ao leite dos chamados grãos de kefir (ou culturas mães obtidas de grãos de kefir) que são formados por uma mistura complexa de bactérias e leveduras unidas a uma ma-



triz polissacarídea. Quando adicionados ao leite (de vaca, cabra, ovelha, soja, etc.) vão fermentá-lo, incorporando na sua constituição bactérias e leveduras benéficas, bem como outros nutrientes úteis à nossa saúde. Comparado com o iogurte,

o kefir é mais rico devido ao número superior de bactérias e leveduras utilizados no processo de fermentação. Destacamos: *L. bulgaricus*, *S. thermophilus*, *L. acidophilus*, *L. casei*, entre muitas outras, bifidobactérias e leveduras.



KELP

É o nome genérico atribuído a algas castanhas dos géneros *Fucus* ou *Laminaria*, como a bodelha (*Fucus vesiculosus*) e kombu (*Laminaria japonica*). São uma importante fonte de iodo, mineral crucial na prevenção de problemas da tiróide como o hipotireoidismo. Estas algas são ainda utilizadas como auxiliares na perda de peso. São muito comuns em dietas vegetarianas por fornecerem, além de iodo, outros minerais e nutrientes.

KUKICHA

Ou "chá 3 anos", é um chá japonês constituído pelos talos e folhas velhas (com mais de 3 anos) da planta do chá. É muito usado pelos seguidores da macrobiótica, sendo um óptimo chá para consumo diário, quer para adultos quer para crianças, pois contém um teor muito baixo de cafeína (cerca de um décimo de cafeína quando comparado com o chá normal).



KUZU

É o amido da raiz da planta Kudzu (araruta japonesa - *Pueraria lobata*). Na alimentação é usado como espessante em refogados, molhos e sobremesas. É também apreciado devido às suas propriedades terapêuticas. O kuzu é usado no Oriente há milhares de anos e, no Ocidente, começou a ser utilizado em medicina alternativa e também pelos adeptos da macrobiótica. Tradicionalmente, é usado no combate a constipações e estados gripais, bem como para melhorar a digestão e a qualidade da flora intestinal. No Japão, o kuzu é usado como remédio para curar as ressacas e a medicina tradicional chinesa recorre a esta planta em casos de alcoolismo.



GELADOS ITALIANOS VEGETAIS NATURATTIVA

Os gelados italianos vegetais da Naturattiva são biológicos e preparados sem ingredientes lácteos. A tecnologia única usada pela Naturattiva permite preparar os gelados de soja com extracto de soja e de arroz com extracto de arroz e, portanto, os resultados em termos de qualidade e sabor são excelentes. Tão bons como os gelados tradicionais, têm valor nutricional acrescido e benefícios da soja e do arroz. Os gelados vegetais da Naturattiva são naturalmente sem lactose nem colesterol.

- GELADO VEGETAL BIO DE ARROZ E CACAU (400G) PVPR > €5,60
- GELADO VEGETAL BIO DE ARROZ E CACAU (5X35G) PVPR > €5,60
- GELADO VEGETAL BIO DE ARROZ E FRAMBOESA (400G) PVPR > €5,60
- GELADO VEGETAL BIO DE ARROZ (6X35G) PVPR > €5,60
- GELADO VEGETAL BIO DE SOJA E CACAU(400G) PVPR > €5,60
- GELADO VEGETAL BIO DE SOJA E CAFÉ COPO PVPR > €4,85



CHOCOLATES BIOLÓGICOS COM ESPECIARIAS YOGI TEA®

Juntando o sabor irresistível do chocolate preto suíço com o paladar exótico das mais finas especiarias, a Yogi Tea® lançou uma gama tentadora de chocolates biológicos que contempla 5 deliciosas referências:

- YOGI TEA CHOCOLATE BIO CLASSIC 70 G
- YOGI TEA CHOCOLATE BIO GINGER LEMON 70 G
- YOGI TEA CHOCOLATE BIO HIMALAYA 70 G
- YOGI TEA CHOCOLATE BIO SWEET CHAI 70 G
- YOGI TEA CHOCOLATE BIO SWEET CHILI 70 G
- DESCUBRA ESTE NOVO MUNDO DE SABORES!
- PVPR > €3,99



ENERGIA BIOLÓGICA

Os Powershot Little Miracles Organic Energy são fusões energéticas de fruta natural e do mais puro chá, misturadas com o poder do ginseng. O resultado é uma bebida refrescante, saudável e natural.

- POWERSHOT LITTLE MIRACLES ORGANIC ENERGY BLACK TEA 330 ML - Bebida com extracto de chá preto, extracto de *panax ginseng* e sumo concentrado de frutos, de agricultura biológica
- POWERSHOT LITTLE MIRACLES ORGANIC ENERGY WHITE TEA 330 ML - Bebida com extracto de chá branco, extracto de *panax ginseng* e sumo concentrado de frutos, de agricultura biológica
- POWERSHOT LITTLE MIRACLES ORGANIC ENERGY GREEN TEA 330 ML - Bebida com extracto de chá verde, extracto de *panax ginseng* e sumo concentrado de frutos, de agricultura biológica
- PVPR > €1,55



TODO O SABOR DA CERVEJA, MAS SEM GLÚTEN!

Se gosta de desfrutar de uma boa cerveja, saiba que a Lammsbräu contempla, na sua gama de cervejas biológicas, variedades sem glúten. Experimente o verdadeiro sabor de uma cerveja alemã biológica de elevada qualidade e 100% sem glúten!

- VARIETADES SEM GLÚTEN:
- LAMMSBRÄU CERVEJA SEM GLÚTEN 0,33 L
- PVPR > €1,89
- LAMMSBRÄU CERVEJA SEM GLÚTEN SEM ÁLCOOL 0,33 L
- PVPR > €2,15



“LEITE” CONDENSADO DE SOJA

Agora as suas sobremesas podem ser mais saudáveis com o condensado de soja La Guli! Obtido a partir do extracto de soja, reúne os benefícios da soja e tem um sabor tão agradável quanto o do leite condensado convencional. Possui as mesmas características (consistência e cor), e pode ser utilizado de maneira idêntica na culinária, na confecção de sobremesas e doces. Não contém lactose, colesterol nem glúten. Livre de gordura trans.

PVPR > €3,75



WRAPS SEM GLÚTEN

Conheça o mais novo lançamento da Schär: Piadina - wraps sem glúten fáceis e rápidos de preparar, saborosos e leves! Basta aquecer numa frigideira ou no microondas e rechear! Estes wraps são isentos de glúten e de trigo, são fonte de fibra e preparados com azeite extra virgem.

PVPR > €3,96



NOVO FRUTOS & FIBRAS FORTE E DUPLA ACÇÃO

A gama Frutos & Fibras está ainda mais completa. Para quem tem problemas de trânsito intestinal, acompanhado de sensação de barriga inchada, Frutos & Fibras Forte e Dupla Acção é a solução! Uma fórmula biológica, reforçada com a introdução do sene e enriquecida com óleo essencial de funcho, que além de lhe conferir um agradável sabor ajuda a reduzir a sensação de inchaço.

PVPR > €8,99



OLHEIRAS? CUIDE DO SEU OLHAR!

BACTINEL OLHOS ANTIFADIGA COM MIRTILO E GROSELHEIRA (60 CÁPSULAS)

Bactinel Olhos Antifadiga é um suplemento alimentar em cápsulas à base de extracto de mirtilo, groselheira negra, óleo de sementes de onagra, óleo de peixe, luteína, 11 vitaminas e 5 minerais. A combinação destes ingredientes resulta numa fórmula única que actua a partir do interior, favorecendo a saúde e beleza dos olhos: ajuda a diminuir as bolsas e olheiras, a aliviar a secura e irritação ocular e a aprimorar e a proteger a visão.

PVPR > €16,65

GANHE BILHETES!

Habilite-se a três convites para o passatempo “É Como diz o Outro” para usufruir no dia 12 de Outubro.

Leia o artigo da página 16 e escreva (o máximo 150 caracteres) uma frase a dizer como o celeirodieta o ajuda a reforçar as suas defesas para o Outono. Envie a frase para vidaceleiro@celeiro-dieta.pt até 4 de Outubro com o seu nome, nº de BI e contacto telefónico. Os autores das três frases mais criativas ganham convites duplos para o espectáculo “É Como Diz o Outro”. Participe!



É COMO DIZ O OUTRO

Auditório dos Oceanos no Casino Lisboa
Em Cena

Interpretada por Bruno Nogueira e Miguel Guilherme e com encenação de Tiago Guedes, “É Como Diz o Outro” é uma comédia baseada nos textos escritos e interpretados por Frederico Pombares e Henrique Dias no programa Cinco para a Meia-Noite, da RTP 2.

O dia-a-dia de dois amigos que trabalham juntos, frente a frente. A partilha de aspirações, dúvidas, confidências e discussões sobre temas tão complexos como a escassez da pedra mármore...

Bilhetes:

4ª, 5ª e Domingo - 18€ e 20€ | Sexta e Sábado - 20€ e 22€

Espectáculos:

> 4ª a Sábado às 21h30
> Domingos às 17h



ALDO LIMA & FRANCISCO MENEZES - AO VIVO

Rivoli Teatro Municipal - Pequeno Auditório - Ao vivo
17 Setembro a 1 Outubro

O público já tinha comprovado mas agora está rigorosamente certo de que Aldo Lima e Francisco Menezes são, sem sombra de dúvida, dois dos melhores comediantes do universo para se ver em palco. E isto é mesmo verdade porque aconteceu. Sim, os espectáculos estiveram “à pinha” em Lisboa. E até houve quem tentasse entrar pela janela! Por isso, e porque mais do que anunciada a crise está instalada, venha ao Porto rir-se como se não houvesse amanhã. É que os tempos não estão para brincadeiras mas eles estão!

Bilhetes:

10€

Espectáculos:

> 6ª e Sábado às 22h



A CASA DA FAMA

Rivoli Teatro Municipal
30 Setembro a 16 Outubro

Depois de Lisboa é a vez do Porto assistir à grande final do *reality-show* mais incrível da história dos *reality-shows* televisivos!

Saddam Hussein, Bocage, Amália, Afonso Henriques, Maria Callas e outras personalidades conhecidas da história nacional e internacional já foram expulsos da casa...

Agora, é a vez da Padeira de Aljubarrota, a princesa Diana e o poeta Luiz Vaz de Camões fazerem de tudo para conquistar o seu voto! Venha divertir-se com Ana Brito e Cunha, João Baião e Mané Ribeiro nos papéis dos grandes finalistas. Quem será o vencedor...?

Bilhetes:

Bilhetes: Plateia VIP: 20€ | Cadeiras de Orquestra: 18 | 1ª Plateia: 15€ | 2ª Plateia: 12,50€ | 1ª Balcão: 15€ | 2ª Balcão: 12,5€ | 3ª Balcão: 10€

Espectáculos:

> 6ª e Sábado às 22h
> Domingo às 16h30



FOREVER KING OF POP

Campo Pequeno
6 e 7 Janeiro 2012

Billie Jean, Beat It, Bad, I Want You Back, Smooth Criminal, Human Nature, Thriller são alguns dos temas para ver, ouvir e dançar em “Forever King of Pop”. Um espectáculo que reúne 40 artistas em palco, entre bailarinos, cantores, actores e músicos. “Forever King of Pop” conta ainda com coreografias brilhantes, vozes prodigiosas e o apoio oficial da Fundação Jackson Family. O verdadeiro tributo ao Rei da Pop já foi visto por mais 600 000 espectadores. Em Janeiro, no Campo Pequeno!

Bilhetes - Lisboa:

entre 20€ e 45€

Espectáculos:

> 6ª e Sábado às 21h30 | Sábado também às 16h

COMPRA DE BILHETES

Nas respectivas salas e também na FNAC, Worten, El Corte Inglés, C.C. Dolce Vita, Agência Abreu, Megarede, www.bilheteiraonline.pt e em www.ticketline.sapo.pt. (Info & Reservas Ligue 1820 (24h))

Clearspring

Tofu Biológico

Tofu de “longa duração” com a textura de um tofu fresco acabado de fazer. Experimente e comprove.

- Sem aditivos nem conservantes químicos
- Sem glúten
- Sem coagulantes químicos
- Baixo teor de gordura
- Alto teor em proteína
- 100% biológico



*Sugestão de apresentação



JP-BIO-602
Non-EU Agriculture

Distribuído por: **dietimport**  Rua 1ª Dezembro, nº 45 - 3º dtc - 1249-057 LISBOA - Tel: 21 030 60 00 - Fax: 21 030 60 12 - apoio@ociantw@dietimport

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

Ponha o intestino a trabalhar.

Tome ao deitar e sinta o efeito pela manhã.



Há um cubo que sabe como pôr o seu intestino a trabalhar. À base de frutos, naturalmente ricos em fibras, o cubo Frutos & Fibras é o ideal para ajudar a combater a prisão de ventre e a obstipação intestinal. Um **alívio natural** em forma de cubo, comprimido e xarope para todos os que sofrem na pele as consequências de um intestino preguiçoso.

Eficaz, suave, natural e fácil de tomar, com Frutos & Fibras acelerar o trânsito intestinal lento vai ser muito rápido.

À venda em dietéticas, farmácias, áreas de saúde e bem estar, lojas **celeiro**dieta e lojas Well's.

Veja quais em www.frutosefibras.com.

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

CNP Cubos Originais: 7368936 | CNP Cubos Forte: 7377721 | CNP Comprimidos: 7368928 | CNP Xarope: 7368944

Suave para mim,
eficaz para o meu trânsito intestinal!