



vida celeiro

revista de saúde, beleza e bem-estar | grátis PVP €1,50 | N.º 12 INVERNO 2011

Leite e Alternativas

Por diversos motivos, cada vez mais pessoas procuram alternativas ao leite na alimentação. Saiba mais sobre este alimento e sobre os seus substitutos



STRESSE

É algo que afecta a todos diariamente. Aprenda a lidar com o stresse



IOGA DO RISO

Uma terapia divertida para se viver em conjunto



MONTRA DE NATAL

A Vida Celeiro quer celebrar consigo esta época tão especial. Fique a par das nossas novidades



2101084000004

Neste Inverno, proteja-se com propeX !



propeX, a solução natural para ajudar toda a família a prevenir e combater os resfriados, em todas as estações. A gama Propex permite suavizar, libertar e acalmar as vias respiratórias, bem como estimular as defesas do organismo.

Os oito produtos desta gama encontram-se divididos em duas áreas distintas: PREVENIR e COMBATER os resfriados.

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

CNP Propex Comfort: 7370833 | **CNP Propex Fluidity:** 7370809 | **CNP Propex Express:** 7370817 | **CNP Propex Immuno:** 7370791 | **CNP Propex X-spray:** 7370775 | **CNP Propex Equinácea:** 7370825 | **CNP Propex Propólis:** 7370783 | **CNP Propex Equinácea+Propólis:** 7375717

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.



www.ortis.com

Dê mais alguns passos em 2012

O final de cada ano é uma época típica de balanços e de resoluções. Assim, em especial nesta edição, deixamos dois desafios que seguramente irá abraçar.

O primeiro prende-se com ecologia. Provavelmente, até se considera amigo do ambiente, mas sabe o que são ecopontos? Tem realmente feito tudo o que está ao seu alcance para ser mais ecológico? Deixe que 2012 seja o ano em que vai reduzir a sua pegada ecológica, descobrindo as nossas sugestões.

A gestão do stress é a nossa segunda proposta. O stress apresenta-se como qualquer interferência que perturba o bem-estar mental e físico. Não é mais do que a nossa resposta normal às fortes exigências físicas, emocionais ou intelectuais a que estamos sujeitos. Se, por um lado, algum stress pode ser desafiante e estimulante, quando se torna forte e permanente, é prejudicial.

Não sendo possível terminar com o stress devido às situações que vivemos diariamente, torna-se, então, fundamental aprender formas de lidar com esta realidade.

Aceite o nosso desafio e faça de 2012 um ano de bem-estar, para si, para os outros e para o ambiente.

Boa leitura!

Tiago Lobo do Vale

Tiago Lobo do Vale, Director da Vida Celeiro

Nesta edição
SAIBA MAIS SOBRE...



6

alimentação

LEITE E ALTERNATIVAS

Apesar de ser um alimento amplamente consumido, cada vez mais pessoas têm procurado alternativas ao leite. Descubra quais são no nosso artigo.

saúde e bem-estar COMO LIDAR COM O STRESSE

Conselhos para lidar com esta realidade que nos assola diariamente.

12



22

terapia

IOGA DO RISO

Rir é mesmo o melhor remédio.

exercício DESPORTOS DE INVERNO

Com a chegada do Inverno, saiba como fazer para praticar de forma segura este tipo de desportos.

30



38

montra de Natal

O NATAL ESTÁ À PORTA!

O Celeiro já seleccionou os produtos para este ano que não pode perder. Visite esta montra.

celeirodieta
produtos naturais

A saúde conquista-se todos os dias

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

Plot.
CONTENT AGENCY

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



MARIA SAMPAIO

A Maria é arte dos pés à cabeça... Desde pequena ligada à música, hoje canta, representa, e até dança. Maria Sampaio tem inúmeras surpresas preparadas para 2012 e nós fomos conhecê-las e descobrir quem é esta artista que, acima de tudo, é feliz e ri muito.

Sempre teve um percurso ligado ao mundo das artes. Sempre soube que queria ser actriz?

Sim, sempre soube!

Os meus pais inscreveram-me na academia de Santa Cecília logo desde muito cedo e estive sempre ligada ao mundo das artes, tanto da música como da dança e da representação! Aos 3 anos pisei pela primeira vez um palco numa audição de ballet e desde aí que nunca mais sai dele!

E o canto? Sabemos que teve formação nesta área. Alguma vez projectou enveredar por este tipo de carreira?

De início não, apesar de estar muito ligada ao canto, porque faço teatro musical, aliás vou estreiar no dia 1, um musical infantil na Aula Magna onde vou representar a Cruela de Vil.

Teatro, televisão ou cinema, em qual destas áreas mais gosta de trabalhar?

Bem, teatro é onde me sinto em casa, televisão penso que ainda não tive a personagem nem a oportunidade de me apaixonar, e cinema fiz este Verão pela primeira vez, uma longa-metragem e amei! Vai estreiar no próximo ano... e não digo mais...

Em que projectos profissionais tem estado envolvida ultimamente, para além dos "Morangos com Açúcar"?

Bom, televisão tenho andado um pouco afastada, estou dedicada à música, e

ao teatro. Fiz um tema com os dj's Henri Josh e FunckU2 – Why cant I forget you, que já está a passar nas rádios, e estou dedicada a 100% no meu disco a solo!

Tem algum projecto para o futuro que já nos possa desvendar?

Como disse anteriormente, tenho o meu projecto a solo que espero que saia em meados do próximo ano... e sou co-protagonista de uma longa-metragem que também estreia para o próximo ano.

Onde se vê daqui a dez anos?

Eu não sou uma pessoa que pensa muito na carreira, acho que daqui a 10 anos vejo-me casada, com filhos, e quanto ao destino profissional não sei... vou até onde me deixarem ir!

Ao nível alimentar e físico, que cuidados essenciais gosta de ter e manter?

Tenho algum cuidado. Tento não comer hidratos de carbono a partir das três da tarde, faço exercício físico quase todos os dias, rio muito e sou feliz!

Há quanto tempo é cliente das lojas Celeiro?

Há alguns anos, aliás o meu pai é um cliente já de há muitos anos, pois é todo dos produtos naturais... não consome nada com químicos, nem medicamentos, nada.

Quais são os produtos que mais consome nas nossas lojas?

Gosto muito de suplementos alimentares.

Qual é a sua loja Celeirodieta preferida?
Não tenho preferência... sou sempre bem recebida.

FAÇO EXERCÍCIO
físico quase todos os dias,
rio muito e sou feliz!

OS SEUS ALIADOS DE INVERNO.

**DELICIOSOS PARA A SUA BOCA,
SUAVIZANTES PARA A SUA GARGANTA.**



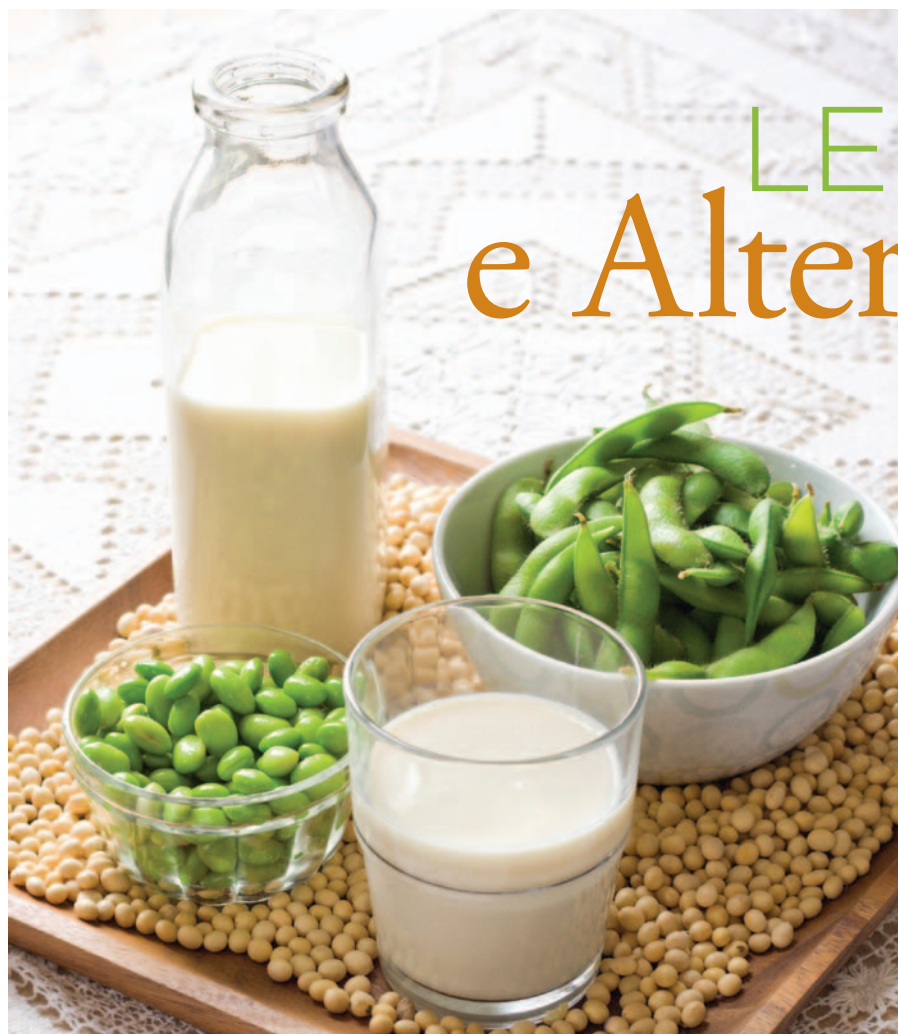
Os rebuçados Ricola apresentam agora dois novos sabores - Mel e Ervas, com mel de elevada qualidade, e Mistura de Bagas, com vitamina C - que serão os melhores aliados da sua garganta contra as adversidades a que somos expostos nesta altura mais rípida do ano.

Deliciosamente suavizantes, os rebuçados Ricola são produzidos a partir de uma mistura exclusiva de 13 ervas suíças com propriedades balsâmicas que ajudam a enfrentar o Inverno, protegendo a sua garganta e minimizando alguns dos problemas mais comuns desta estação, como a tosse e a rouquidão.

Ricola®

Naturalmente bons.

DELICIOSOS, SUAVIZANTES E REFRESCANTES.



LEITE e Alternativas

PARA A MAIORIA de nós, o leite foi o primeiro alimento que provámos de entre todos os alimentos disponíveis.

O leite é definido como um produto de secreção das glândulas mamárias das fêmeas dos mamíferos e é o alimento ideal para alimentar as crias durante a primeira fase de vida.

O ser humano, conhecido como sendo o único que continua a beber leite após a fase de desmame e pelo resto da sua vida, tem à sua disposição vários tipos de leite. De forma comum, a palavra leite é associada ao “leite de vaca”, mas este alimento também

BEBIDA DE SOJA BIOLÓGICA ADOÇADA COM MAÇÃ COM CÁLCIO (1 L)

Deliciosa bebida de soja adoçada com maçã e enriquecida com cálcio.

PVPR > €1,89



BEBIDA DE AVEIA BIOLÓGICA PROVAMEL (1 L)

Contém muito poucas gorduras saturadas e não contém lactose. A bebida de aveia é uma boa opção para adicionar aos cereais de pequeno-almoço ou ao chá e ao café.

PVPR > €2,30



BEBIDA DE AMÊNDOA BIOLÓGICA PROVAMEL (1 L)

Feita a partir de ingredientes rigorosamente seleccionados, esta é uma bebida 100% isenta de produtos lácteos, 100% biológica, sem lactose nem glúten.

PVPR > €3,39



BEBIDA DE AVELÃ BIOLÓGICA EVERNAT (1 L)

Suave e subtil, esta bebida é ideal para toda a família. A Bebida de Avelã da Evernat pode ser consumida em qualquer altura do dia.

PVPR > €4,90

pode ter origem noutros mamíferos, como a cabra ou a búfala.

Actualmente, o leite é sujeito a tratamento térmico, o que garante a sua segurança do ponto de vista microbiológico, permitindo aumentar o seu prazo de validade. Desta forma, a ingestão de leite é prática e segura, além do que constitui uma opção nutricional vantajosa devido ao facto de fornecer proteína de alto valor biológico (contém todos os aminoácidos essenciais em quantidade e proporções ideais), vitamina B2, cálcio, fósforo e potássio.

Porém, a gordura presente no leite é predominantemente saturada e, tratando-se de um alimento de origem animal, contribui para a ingestão de colesterol. Em caso de risco de doença cardiovascular, dislipidemia e obesidade, o seu consumo pode ter que ser restringido.

Ao nível dos açúcares, destaca-se a presença da lactose, o dissacárido típico do leite a que muitas pessoas são intolerantes. Isto é, por possuírem uma deficiência da enzima lactase (enzima responsável pela digestão da lactose), estas pessoas sofrem de má digestão quando ingerem este alimento.

Neste caso, de acordo com o grau de sensibilidade pessoal ao problema, a ingestão do leite pode ser substituída pela de iogurte (onde a lactose já se encontra parcialmente desdobrada) ou de queijo (cujos teores de lactose são bastante mais baixos). Existem ainda outras alternativas, vegetais, sobre as quais nos debruçaremos de seguida e que não contêm qualquer teor de lactose.

Cada vez mais, por motivos de saúde ou ideológicos, a procura por alimentos que possam substituir os produtos lácteos, ou simplesmente ampliar a variedade de opções alimentares, tem aumentado. Devido a isto, existe um grande leque de géneros alimentícios que podem ser incorporados nas suas refeições tradicionais, com todo o sabor e qualidade nutricional.

De entre as bebidas disponíveis, de aspecto leitoso, destacam-se as de soja, arroz, aveia, amêndoa e avelã. Sendo de origem vegetal, são isentas de colesterol e, como não derivam do leite, são isentas de lactose.

BEBIDA DE SOJA

Para a sua obtenção, os grãos de soja são primeiramente debulhados e limpos, e depois demolhados em

POR MOTIVOS DE SAÚDE

ou ideológicos, a procura por alimentos que possam substituir os produtos lácteos, ou simplesmente ampliar a variedade de opções alimentares, tem aumentado.

água. Posteriormente são moídos e a solução filtrada, separando-se a polpa, que é fibrosa (“okara”), da porção líquida (“leite”). A esta bebida podem adicionar-se ingredientes naturais como cálcio (obtendo-se a bebida de soja fortificada com cálcio), frutos (permitindo que seja adoçada de forma mais natural), açúcar de cana, chocolate, extractos (baunilha) ou aromas (morango, banana, etc.).

Nutricionalmente, o grão de soja (matéria-prima a partir da qual esta bebida é produzida) contém proteínas de origem vegetal (contendo todos os



BEBIDAS DE ARROZ BIOLÓGICAS PROVAMEL (1 L)

Bebidas de arroz, 100% vegetais e biológicas, produzidas exclusivamente com arroz biológico proveniente de Itália.

Original (1 L) PVPR > €2,45

Sabor Baunilha (1 L) PVPR > €2,59

com Cálcio (1 L) PVPR > €2,45



LEITE GORDO BIO+ (500 ML / 1 L)

Leite gordo pasteurizado homogeneizado biológico.

PVPR > €1,15 / €1,70



YOFUS BIOLÓGICOS PROVAMEL

A alternativa ao iogurte à base de soja biológica é leve, de fácil digestão e deliciosamente frutada. Vários sabores.

500 g PVPR > €2,75

4 x 125 g a partir de PVPR > €3,05

LEITE: O QUE LHE FORNECE?

Uma chávena almoçadeira de leite meio-gordo ultrapasteurizado proporciona-lhe:

- › 230 g de água
- › 121 kcal
- › 8,5 g de proteínas
- › 4,1 g de gordura (ácidos gordos saturados: 2,3 g)
- › Colesterol: 21 mg
- › 12,6 g de hidratos de carbono
- › 0,46 mg de riboflavina (33% DDR*)
- › 421 mg de potássio (21% DDR*)
- › 289 mg de cálcio (36% DDR*)
- › 209 mg de fósforo (30% DDR*)

*DDR - Dose diária recomendada



BEBIDA DE SOJA FORTIFICADA COM CÁLCIO: O QUE LHE FORNECE?

Uma chávena almoçadeira de bebida de soja fortificada com cálcio proporciona-lhe:

- › 221 g de água
- › 122 kcal
- › 9 g de proteínas
- › 5,2 g de gordura (ácidos gordos polinsaturados: 3,2 g)
- › 10,5 g de hidratos de carbono
- › 3 g de fibras
- › 315 mg de potássio (16% DDR*)
- › 300 mg de cálcio (38% DDR*)
- › 120 mg de fósforo (17% DDR*)



aminoácidos essenciais), ácidos gordos polinsaturados, hidratos de carbono complexos e fibras. Contém ainda isoflavonas, compostos orgânicos pertencentes à família dos polifenóis, também conhecidos como “fitoestrogénios”, que têm sido amplamente estudadas pela sua acção benéfica no controlo dos níveis de colesterol, equilíbrio hormonal na menopausa e prevenção da osteoporose.

Das bebidas vegetais disponíveis no mercado, a de soja fortificada com cálcio pode ser considerada a mais equilibrada, a ponto de amiúde constituir uma alternativa ao leite.

BEBIDA DE ARROZ

Obtém-se a partir dos grãos de arroz, existindo já referências fortificadas com cálcio. Pode ser elaborada a partir de vários tipos de arroz (integral, carolino, agulha, selvagem ou suas misturas) e podendo ser também aromatizada.

O arroz é um cereal naturalmente isento de glúten, podendo ser incorporado na alimentação dos indivíduos que sofrem de intolerância alimentar a este constituinte.

Este alimento tem a vantagem de ser de fácil digestão e fornece hidratos de carbono complexos, que contribuem para o aumento da sensação de saciedade.

BEBIDA DE AVEIA

Elaborada a partir dos grãos de aveia ou de flocos de aveia, esta bebida é bastante nutritiva, pois contém proteínas de origem vegetal, hidratos de carbono complexos, fibras e magnésio. Ideal para o reforço da alimentação, sobretudo em caso de crescimento, prática intensa de exercício físico ou convalescença.

BEBIDA DE AMÊNDOA

De um modo geral, obtém-se a partir de amêndoas demolidas, lavadas e trituradas com água. Esta bebida tem um sabor caramelizado e pode contribuir para a confecção de sobremesas apetitosas em substituição do leite.

A amêndoa é um fruto oleaginoso, que fornece sobretudo ácidos gordos mono e polinsaturados, entre os quais o ácido linoleico (ácido gordo essencial da família ómega-6). Outros nutrientes importantes que podem ser obtidos através do seu consumo são as proteínas e a fibra, além de vitamina E, cálcio, fósforo, potássio, magnésio e zinco.

BEBIDA DE AVELÃ

Tal como a bebida de amêndoa, é obtida após se demolharem as avelãs, que posteriormente são lavadas e trituradas com água. Para uma bebida mais clara, as avelãs devem ser descascadas (o mesmo se podendo aplicar à bebida de amêndoa). Ainda como a amêndoa, a avelã é um fruto oleaginoso, que contribui nutricionalmente com ácidos

gordos mono e polinsaturados, vitamina E e cálcio, entre outros. Dos ingredientes apresentados, com os quais se produzem as bebidas respectivas, destaca-se a versatilidade da soja e do arroz, uma vez que também são utilizados na confecção de outros géneros alimentícios.

A partir da soja é possível proceder-se à confecção de alimentos como sobremesas não lácteas, gelados vegetais e alimentos com consistência semelhante a iogurte ou queijo (tofu), que ampliam o leque de opções alimentares de vegetarianos mas também daqueles que apresentam, por exemplo, intolerância à lactose ou alergia à proteína do leite de vaca.

Quanto ao arroz, pode ser encontrado na base da fórmula de gelados vegetais, que poderão ser consumidos, sem medo, por todos aqueles que não podem ou não desejam consumir produtos lácteos e, de igual modo, soja.

Vale assinalar: há sempre uma opção que se adapta a si!

DAS BEBIDAS VEGETAIS

disponíveis no mercado, a de soja fortificada com cálcio pode ser considerada como a mais equilibrada, a ponto de amiúde constituir alternativa ao leite.



COMECE O ANO EM FORMA
COM A BEBIDA DE SOJA BIO
E RECEBA GRÁTIS UMA AGENDA.

BEBIDA DE SOJA BIO: SABOROSA E SAUDÁVEL.

Provamel®

AME O SEU FUTURO



Agenda
grátis*



BEBIDA DE SOJA BIO ADOÇADA MACIÀ COM CÁLCIO 1 L + 1 L COM OFERTA* DE AGENDA 2012. *Oferta válida na compra de Bebida de Soja Bio Adoçada Maciã com Cálcio 1 L + 1 L. Não pode ser vendida separadamente. Promoção limitada ao stock existente.



Mãos e pés frios

Com a chegada do Inverno, um dos problemas mais comuns é o desconforto das extremidades sempre frias, essencialmente mãos e pés.

As temperaturas baixas causam uma constrição excessiva nos vasos sanguíneos superficiais, dificultando a chegada do sangue às extremidades. Além disto, há factores de risco que predis põem a dificuldades circulatórias, nomeadamente maus hábitos alimentares, tabagismo e sedentarismo. As mulheres, mais do que os homens, estão mais susceptíveis devido, essencialmente, a questões hormonais.

FRIEIRAS DOLOROSAS

Os problemas circulatórios ao nível das extremidades podem originar uma complicação dolorosa – as frieiras. Manifestam-se por inchaço, vermelhidão, comichão e dor, representando uma lesão inflamatória que aparece sobretudo nas mãos e pés e, menos frequentemente, nas orelhas e joelhos. Contudo, actualmente são menos vulgares pois as habitações e locais de trabalho já são, muitas vezes, climatizados. No entanto, muitas pessoas ainda experienciam o seu aparecimento.

PREVENIR PARA NÃO REMEDIAR

Quando já se sabe que se sofre de dificuldades circulatórias, nesta altura do ano, o mais importante é a prevenção. Desta forma, a suplementação com substâncias que estimulam a circulação sanguínea ao nível das extremidades é uma solução.

A **Ginkgo biloba** é uma planta com substâncias activas como ginkgoflavoglicósidos e lactonas triterpénicas, com actividade antioxidante e acção fisiológica ao nível da circulação, existindo estudos que demonstram a sua capacidade na melhoria do fornecimento de oxigénio e de nutrientes, às extremidades do corpo.

O **picnogenol** é um flavonóide natural que, sobretudo quando combinado com a vitamina C, ajuda a proteger os vasos sanguíneos e os capilares. Desta forma, reforça a circulação em geral, proporcionando mais oxigénio, nutrientes e acção protectora (antioxidante) a todas as células.

Os ácidos gordos **ómega-3**, incluindo EPA (Ácido Eicosapentaenóico) e DHA (Ácido Docosahexaenóico), assim como os **ómega-6**, dos quais

se destaca o GLA (ácido gama-linolénico), possuem uma acção muito benéfica nestas situações. São necessários a muitas funções fisiológicas, nomeadamente na manutenção da integridade das membranas celulares de veias e artérias, ajudando ainda em situações inflamatórias como no caso das frieiras. Assim, deverá introduzir na sua alimentação peixes gordos (salmão, sardinhas, cavala, arenque) como fonte rica em ómega-3, óleos vegetais (linho, cártamo) e frutos secos que fornecem ómega-6. Pode ainda encontrar estes ácidos gordos polinsaturados sob a forma de suplementos alimentares, nomeadamente em cápsulas e xaropes (ex.: óleo de fígado de bacalhau). A escolha dos alimentos e as suas formas de confecção devem promover o

HÁ FACTORES DE RISCO que predispoem a dificuldades circulatórias, como os maus hábitos alimentares, tabagismo e sedentarismo.

aquecimento do corpo. Assim, papas de aveia com canela e adoçadas com agave, sopas quentes e fruta cozida podem ser óptimas opções! Relativamente às bebidas, chás e infusões de plantas e especiarias não devem faltar, porque também o/a ajudarão a sentir-se mais aconchegado/a!

E para que o Inverno seja mais agradável com as suas extremidades, particularmente mãos e cabeça, proteja-se com a roupa apropriada: luvas, cachecol e gorro/chapéu. Para os seus pés, meias de lã e calçado confortável são indispensáveis. Como sugestão, após um banho quente massage-os com um creme ou bálsamo ricos em substâncias como cânfora, extractos de gengibre e pimentão, que ajudam a melhorar a circulação sanguínea. Por último, mas não menos importante, exercite-se! Movimentos bruscos de extensão das mãos e pés são uma ideia para assegurar que o sangue chega às extremidades. Assim, mal os comece a sentir arrefecer, sacuda-os energicamente! Vai ver que o frio passa!



INFUSÃO CLASSIC CANELA YOGI TEA® (15 SAQUETAS)

Uma perfeita mistura de especiarias como o gengibre, cardamomo, canela e cravinho que ajudam a aquecer o corpo.

PVPR > €4,15



BÁLSAMO ESPECIAL COM UREIA PARA PÉS FRIOS GEHWOL (75 ML)

Bálsamo activador da circulação sanguínea que proporciona aos pés frios uma sensação de aquecimento. Contém também anti-sépticos que previnem a formação de odores e as infecções microbianas.

PVPR > €6,35



SOLGAR® GINKGO BILOBA - EXTRACTO ESTANDARDIZADO DA FOLHA (60 CÁPSULAS VEGETAIS)

Produzido a partir do extracto de folha de Ginkgo biloba, contém 24% de ginkgoflavoglicósidos e 6% de lactonas triterpénicas, associado aos componentes totais de folha. Isto confere ao produto elevada potência e qualidade. A Ginkgo biloba é uma planta com potente actividade antioxidante e acção fisiológica principalmente ao nível da circulação e do cérebro.

PVPR > €27,35



SOLGAR® EPA/GLA COM VITAMINA E (30 E 60 CÁPSULAS VEGETAIS)

Os ácidos gordos polinsaturados ómega-3 e ómega-6 auxiliam em diversos aspectos, incluindo na circulação sanguínea.

PVPR > €21,65

PVPR > €37,50



SOLGAR® PYCNOGENOL® - EXTRACTO EM PÓ DA CASCA DO PINHEIRO MARÍTIMO FRANCÊS (30 CÁPSULAS VEGETAIS)

Ajuda a proteger os vasos sanguíneos e capilares, reforçando, de um modo geral, o sistema circulatório.

PVPR > €27,35

APRENDER A LIDAR COM O stress

É impossível acabar com o stress, pois todos os dias somos confrontados com inúmeras adversidades. Importa, então, aprender formas de lidar com esta realidade.



O stress é descrito como qualquer interferência que perturba o bem-estar mental e físico e constitui uma resposta normal do indivíduo às fortes exigências físicas, emocionais ou intelectuais a que é sujeito. Se por um lado, algum stress pode representar um desafio estimulante, por outro, quando é intenso e constante, é nocivo para a saúde.

CAUSAS

Na origem do stress podem estar diversos acontecimentos significativos da vida como, por exemplo: divórcio, morte de um parente, discórdias familiares, problemas financeiros, conflitos profissionais, novo emprego ou desemprego, doença, acidente, desastres naturais e excesso de trabalho, entre muitos outros. Há até quem fique stressado quando não tem nada para fazer. Por outro lado, muitas vezes, as pessoas fixam metas inatingíveis e, como nunca as alcançam, sentem-se em stress constante. Apesar de algumas pessoas se-

rem mais susceptíveis do que outras aos problemas relacionados com o stress, a verdade é que, em determinada altura, todos nós somos afectados.

A reacção inicial do organismo ao stress é preparar-se de forma organizada e sistematizada para o perigo iminente através do aumento da produção de determinadas hormonas (como o cortisol e a adrenalina) pelas glândulas supra-renais. Estas hormonas fornecem instantaneamente energia e força, permitindo ao corpo enfrentar o inimigo ou fugir para lugar seguro. Esta reacção de “luta ou fuga” é natural, mas se o stress for contínuo, podem surgir problemas, pois níveis permanentemente altos das hormonas do stress esgotam as reservas de nutrientes e de energia, levando a um estado de exaustão. Acima de determinados níveis de estimulação, o corpo deixa de se conseguir adaptar e o indivíduo torna-se incapaz de enfrentar os acontecimentos.

CONSEQUÊNCIAS

A exposição contínua ao stress conduz a uma variedade de afecções como alergias, ansiedade, depressão, ataques de pânico, distúrbios alimentares, diarreia, obstipação, fadiga, enxaquecas, dores musculares, hipertensão, problemas cardíacos, insónias, problemas de pele e perda do interesse sexual, entre muitas outras.

COMO LIDAR COM O STRESS?

O stress faz parte da vida. É um facto, não vale a pena lutar contra isso. Ao invés, é mais proveitoso aprender a evitar, se possível, e a lidar com as várias situações stressantes com que nos deparamos no dia-a-dia. Em primeiro lugar, é importante que se conheça a si próprio: os seus limites, as suas expectativas e as suas reacções. Estabeleça objectivos realistas e significativos para si. Não se esqueça que errar é humano e as adversidades são uma constante.

Aprenda a moderar as reacções físicas ao stress, como manter a calma e normalizar a respiração.

O meio profissional é um dos focos principais de stress. Organize o seu dia, defina prioridades, delegue tarefas e crie um bom ambiente. É importante separar a vida profissional da vida pessoal. A vida familiar é igualmente fonte de stress: educação dos filhos, fazer compras, preparar refeições, lida da casa, preocupações financeiras, vida conjugal, etc.

Regularmente, faça por arranjar algum tempo, por pouco que seja, para realizar actividades que lhe dêem prazer e ajudem a recuperar o equilíbrio e a serenidade. Pode ser ler um livro, ouvir música, um banho relaxante, ir ao cinema, fazer uma massagem ou praticar actividade física. O exercício físico é, sem dúvida, uma das melhores formas de aliviar e lidar com o stress e, ao mesmo

tempo, ajuda a fortalecer os músculos, os ossos e o coração, entre muito outros aspectos positivos. Outras actividades de relaxamento como o ioga, o tai chi, a reflexologia, a meditação ou o shiatsu, ajudam a relaxar a mente e o corpo, proporcionando uma sensação de bem-estar. A psicoterapia também é uma hipótese a considerar. Para promover o equilíbrio é ainda importante cultivar laços sociais com familiares, amigos ou até ter um animal de estimação. Em determinada altura, todos precisamos de ajuda. Sempre que possível, faça algo para mudar a rotina.

Aproveite para colocar em prática uma alimentação saudável, pois esta irá conferir-lhe protecção. Sob stress, o organismo produz mais radicais livres, pelo que devemos optar por alimentos ricos em antioxidantes como os frutos e os vegetais, as leguminosas, como a soja, os cereais integrais, os frutos secos

e oleaginosos. Devem ser evitados os estimulantes como a cafeína, a nicotina, o álcool e outras substâncias, pois apenas aumentam superficialmente os níveis de energia e acabam por causar dependências.

Um sono repousante é indispensável para recuperar as energias gastas durante o dia. Porém, o stress pode perturbar um descanso saudável, não deixando dormir as horas necessárias e/ou interferindo na qualidade do sono. Saber lidar com o stress também vai beneficiar a qualidade do repouso.

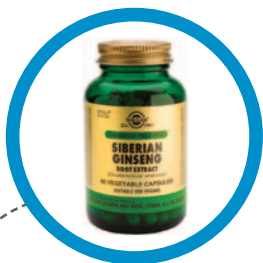
SUPLEMENTOS

Existem algumas plantas que podem ajudar, nomeadamente as chamadas plantas adaptogénicas, que preparam e protegem em situações de stress, ansiedade e fadiga.

Salienta-se a acção do **ginseng coreano** (*Panax ginseng*) que, através dos seus ginsenosídeos, ajuda o organismo a suportar as agressões, por exemplo, durante períodos de excesso de trabalho (físico e intelectual), pois permite induzir uma melhor produção e/ou utilização da energia com diminuição dos sintomas de exaustão.

O **ginseng siberiano** (*Eleutherococcus senticosus*) aumenta a tolerância a vários tipos de stress (físico, mental e ambiental). Esta planta ajuda a normalizar a forma como respondemos ao stress e actua ao nível da regulação da produção e secreção das hormonas supra-renais. A sua acção permite ainda fortalecer as glândulas supra-renais, o que se revela particularmente importante em casos de stress crónico.

A **rodíola** (*Rhodiola rosea*) é uma planta nativa da Rússia e da Ásia, onde é tradicionalmente usada há mais de três mil anos por se acreditar que confere longevidade. Investigações recentes têm demonstrado que as propriedades adaptogénicas desta planta aumentam de forma significativa a tolerância a vários tipos de stress (físico, mental e ambiental). A rodíola actua predominantemente a nível do hipotálamo, de modo a regular a forma como res-



SOLGAR® GINSENG SIBERIANO (60 CÁPSULAS VEGETAIS)

Extracto estandardizado em pó da raiz de *Eleutherococcus senticosus*.

PVPR > €20,75



SOLGAR® VITAMIN B-COMPLEX "100" (50 CÁPSULAS VEGETAIS)

Suplemento de vitaminas do complexo B, de alta potência.

PVPR > €16,75



SOLGAR® RODIOLA (60 CÁPSULAS VEGETAIS)

Extracto estandardizado em pó da raiz de *Rhodiola rosea*.

PVPR > €25,00



SOLGAR® CITRATOS DE CÁLCIO E DE MAGNÉSIO (50 E 100 COMPRIMIDOS)

Citratos de cálcio e de magnésio de elevada potência. Fórmula de assimilação rápida.

PVPR > €9,70

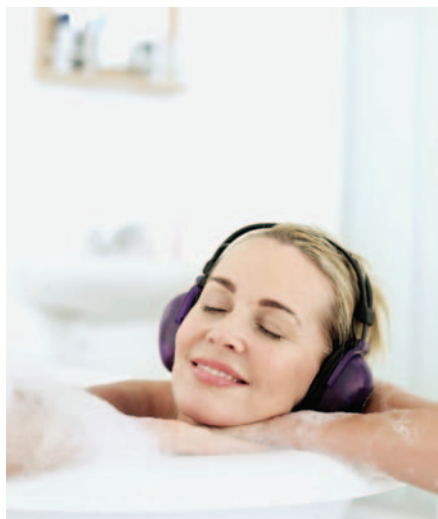
PVPR > €17,70

O MEIO PROFISSIONAL

é um dos focos principais de stress.

pondemos ao stresse. Os resultados obtidos sugerem ainda que a rodiola possui a capacidade de aumentar a actividade da serotonina a nível cerebral, capacidade esta que pode ser extremamente útil na redução dos sintomas de ansiedade relacionados com o stresse.

REGULARMENTE,
faça por arranjar algum
tempo, por pouco que seja,
para realizar actividades
que lhe dêem prazer.



Ainda no que se refere a plantas, devido às suas propriedades calmantes destacam-se a **valeriana** (*Valeriana officinalis*), a **passiflora** (*Passiflora incarnata*) e a **camomila** (*Matricaria recutita*), úteis em casos de insónia. Para ajudar a combater os estados depressivos, pode ainda optar pelo **hipericão** (ou erva-de-são-joão) (*Hypericum perforatum*).

Outros nutrientes importantes são as **vitaminas do complexo B** por serem vitais na tolerância ao stresse e para um correcto funcionamento do sistema nervoso. Algumas são ainda necessárias para a produção de hormonas supra-renais. A carência

de vitaminas do complexo B está, muitas vezes, associada ao desenvolvimento de ansiedade e desordens nervosas. No que respeita aos minerais, destacam-se o **magnésio** e o **cálcio** por serem necessários à manutenção das funções nervosa e muscular, e a sua carência pode levar a situações de irritabilidade, tensão e insónia. Durante períodos de stresse, os níveis destes minerais podem diminuir, em particular o magnésio. Este mineral é requerido como co-factor para a produção de energia e de hormonas supra-renais, ajudando ainda a combater alguns efeitos negativos do stresse como a hipertensão, a agregação plaquetária e vasoconstricção.

Alguns destes suplementos podem ajudar a lidar com o stresse, porém, se os sintomas persistirem e/ou se agravarem, deve pedir aconselhamento médico.

Lembre-se que a prevenção é sempre o melhor remédio e procure levar uma vida calma, adoptando uma atitude positiva perante a vida.



O EXERCÍCIO FÍSICO
é, sem dúvida, uma das
melhores formas de aliviar
e lidar com o stresse.



ORTIS GINSENG + GELEIA REAL BIO

Panax ginseng associado à geleia real para revitalizar e ajudar a manter o equilíbrio, auxiliando a combater situações de fadiga temporária, stresse temporário e falta de energia. Sem álcool. De agricultura biológica.

Xarope (250 ml) PVPR > €23,65

10 ampolas PVPR > €20,30

20 comprimidos PVPR > €15,20



RESCUE REMEDY®

A fórmula Rescue Remedy® é uma combinação única de cinco essências florais do Dr. Bach mundialmente famosa por ajudar a restaurar rapidamente a calma interior e a tornar o nosso organismo capaz de lidar com o stresse quotidiano.

Pastilhas (50 g) PVPR > €8,45

Gotas (10 ml) PVPR > €10,15

Spray (7 ml) PVPR > €10,15



NATUREFOODS INFUSÃO ANTI-STRESSE (10 SAQUETAS)

Ação relaxante que promove o bem-estar e ajuda a lidar com o stresse do dia-a-dia. Com laranjeira, salva brava, crataegus, passiflora, tília e hipericão.

PVPR > €1,59

Aceda ao nosso site e faça o teste de risco cardiovascular que incorpora um teste de stresse através de um breve questionário. www.celeiro-dieta.pt

TEM MEMÓRIA DE PEIXE?

TOME LECITINA
E DÊ AO SEU CÉREBRO
A LEMBRANÇA
QUE LHE FAZ FALTA.

Ajuda a:

Aumentar a capacidade
de memória

Prevenir o cansaço cerebral



LECITINA É UM SUPLEMENTO NATURAL QUE AJUDA A AUMENTAR A CAPACIDADE DE MEMÓRIA E A PREVENIR O CANSAÇO CEREBRAL.

Há momentos em que pode sentir os efeitos do cansaço cerebral, como quando se esquece frequentemente de algo que tem para fazer. SOLGAR® lecitina de soja é um suplemento alimentar 100% natural que actua como um alimento para o cérebro, potenciando o aumento da capacidade mental de alerta e memória, prevenindo e atenuando o cansaço cerebral por constituir uma fonte natural de fosfatídeos.

dietimport 
THE HEALTHY WAY

Phytosterol glycosides reduce cholesterol absorption in humans.

Lin X, Ma L, Racette SB, Anderson Speare CL, Ostlund RE Jr. Am J Physiol Gastrointest Liver Physiol. 2009 Apr; 296(4):G931-5. Epub 2009 Feb 26. PMID: 19246636 (PubMed - indexed for MEDLINE)

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

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

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

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

CNP: 7377820

SOLGAR®
Est. 1947
O equilíbrio está
na nossa natureza



Fígado

O FÍGADO é o maior e um dos mais importantes órgãos internos. Tem uma forma aproximadamente cônica, uma cor vermelho-acastanhada e pesa cerca de 1,1 a 1,5 Kg.

Situa-se logo abaixo do diafragma, ocupando a parte superior direita da cavidade abdominal.

O fígado tem uma excelente capacidade de regeneração, podendo ser removidos cirurgicamente até $\frac{3}{4}$ do seu volume, sem que se torne insuficiente.

PRINCIPAIS FUNÇÕES

O fígado é um órgão com múltiplas funções vitais, como:

- › produção de proteínas importantes para o plasma sanguíneo, como por exemplo a albumina e o complemento (grupo de proteínas que fazem parte do sistema imunitário);

- › produção de colesterol e de proteínas especiais que ajudam a transportar lípidos por todo o organismo;

- › captação da glicose que não é imediatamente utilizada pelas células, convertendo-a em glicogénio e reconvertendo-a em glicose quando é necessário (por exemplo em situações de jejum);

- › regulação dos aminoácidos do sangue;
- › produção de bÍlis, uma substância que é determinante para a digestão das gorduras alimentares;

- › desintoxicação do organismo, tendo capacidade de absorção de medicamentos, álcool e outras substâncias químicas, que posteriormente transforma em

substâncias solúveis, eliminando-as através da bÍlis.

Atendendo ao número impressionante de funções deste órgão e, a sua complexidade é perceptível.

PATOLOGIAS DO FÍGADO

São inúmeras as doenças que podem afectar o fígado e, consequentemente, as suas funções.

Hepatite

Provoca fenómenos inflamatórios no fígado. Normalmente, é provocada por agentes infecciosos – vírus – mas não só, podendo ter outras causas associadas: álcool, medicamentos ou drogas. Existem vários tipos de hepatite, entre as quais: A, B, C, D e E. As mais comuns em Portugal são a A, B e C. A hepatite A, é disseminada por condições higiénicas precárias. Desta forma, mãos mal lava-

das podem ser uma fonte de transmissão se manipularem alimentos ou através do contacto com outras pessoas. Por sua vez, as hepatites B e C transmitem-se por forma parentérica ou sexual. Dado que estes vírus se encontram em circulação no sangue, qualquer contacto com um instrumento ou sangue contaminado pode constituir um risco de contágio. A grande maioria das pessoas recupera da hepatite A sem lesões associadas. No entanto, as hepatites B e C podem evoluir e originar situações crónicas, assim como lesões hepáticas irreversíveis e até a morte.

Situações de hepatite são, normalmente, assintomáticas, podendo, no entanto, manifestar-se sintomas, muitas vezes, inespecíficos, como: fraqueza, falta de apetite, desconforto abdominal, náuseas e vómitos, de entre outros.

Cirrose

Caracterizada pela morte das células do fígado (necrose), aparecimento de fibrose e alteração da sua estrutura celular. As causas do seu aparecimento mais frequentes em Portugal são a ingestão excessiva de álcool, seguida pela hepatite C e hepatite B. De forma a evitar o seu aparecimento, deve controlar o seu peso, evitando a obesidade, não consumir bebidas alcoólicas em excesso, vacinar-se contra a hepatite B e prevenir as restantes, não tendo comportamentos de risco, nomeadamente sexo sem protecção.

Fígado Gordo

A **esteatose hepática** ou “**fígado gordo**” consiste na acumulação de gordura no fígado, que origina um aumento de volume.

Em muitos casos, o fígado gordo está associado ao consumo de álcool em excesso. No entanto, também acontece em indivíduos obesos, com elevados níveis de colesterol e de triglicéridos, assim como em diabéticos, o que favorece o desequilíbrio metabólico. A exposição a vapores tóxicos a que estão sujeitos os trabalhadores da indústria petroquímica também constitui um factor de risco para o desenvolvimento de esteatose hepática.

A alimentação pode ter, nesta doença, um papel determinante, devendo ser evitados alimentos como álcool, gorduras de origem animal e queijos curados. Por outro lado, as proteínas de origem vege-

**UMA DAS
PATOLOGIAS
MAIS COMUNS**
do fígado é a hepatite.
Normalmente,
é provocada por agentes
infecciosos – vírus – mas
não só, podendo ter outras
causas associadas: álcool,
medicamentos ou drogas.

tal, nomeadamente soja e leguminosas, devem estar presentes no dia-a-dia alimentar, assim como peixe, fibras (cereais integrais, vegetais e fruta), sementes e frutos secos. Para confeccionar e temperar, devem ser privilegiadas as gorduras vegetais, ricas em ácidos gordos mono e polinsaturados, como o azeite e óleo de cártamo e linho.

Para não sobrecarregar o fígado, evite o álcool, assim como a toma de medicamentos, restringindo-se aos indicados pelo médico. O exercício físico deve ser planeado, preferencialmente com uma regularidade diária, pois ajuda a manter o peso e o equilíbrio metabólico.

Cálculos biliares, colecistite e vesícula preguiçosa

A vesícula biliar é um órgão com função de reservatório que consiste numa pequena bolsa, com uma capacidade de cerca de 50 ml. Armazena uma secreção (bílis) produzida pelo fígado que é determinante para a digestão das gorduras. A bílis é composta por uma série de substâncias – sais biliares, electrólitos e pigmentos como a bilirrubina. Contém também colesterol e outras gorduras, contribuindo, desta forma, para a eliminação de resíduos, nomeadamente de excesso de colesterol.

Quando os alimentos chegam ao duodeno, a vesícula contrai de forma a libertar a bílis. Esta libertação pode ficar comprometida por três situações: **cálculos biliares** (litíase biliar), inflamação (**colecistite**) ou **vesícula preguiçosa** funcional. Na maioria das vezes, a presença de cálculos biliares é desconhecida, pois os sintomas não estão sempre presentes e dependem do diâmetro e da sua loca-

lização. Os cálculos podem deslocar-se da vesícula para o canal biliar e obstruir parcial ou totalmente o fluxo de bílis para o intestino. Quando a vesícula contrai pela chegada de alimentos ao duodeno, e quando existe obstrução, sente-se dor localizada na zona do abdómen. Se a dor for muito intensa, podemos estar perante uma obstrução total do canal biliar, devendo, nestes casos, procurar-se ajuda médica de imediato.

A colecistite consiste na inflamação da vesícula biliar e pode ter várias causas possíveis nomeadamente obstrução por cálculos biliares ou trauma.

CUIDADOS COM O FÍGADO

Transversal a todas as patologias hepáticas é a importância da exclusão de substâncias hepatotóxicas como o álcool e os medicamentos, nomeadamente dos calmantes e analgésicos como o paracetamol. Deve-se ainda adoptar hábitos de vida saudáveis, nomeadamente alimentação e exercício físico, já mencionados. Existem ainda **suplementos alimentares** à base de plantas e de substâncias que promovem o bem-estar hepático.

Alcachofra

É uma das plantas desde sempre associada ao bom funcionamento do fígado e vesícula biliar. A cinarina, os ácidos aromáticos e os flavonóides são responsáveis pela sua acção colerética (aumentam a quantidade de bílis segregada pelo fígado), hepatoprotectora e hipocolesterolemizante.





PARA NÃO SOBRECARRREGAR O FÍGADO

deve evitar o álcool,
assim como a toma
de medicamentos,
restringindo-se aos
indicados pelo médico.

Desta forma, a sua utilização é benéfica na melhoria dos sintomas associados a perturbações digestivas, mau funcionamento da vesícula biliar, assim como em hepatites, intoxicação hepática e cirrose.

Cardo-mariano

É uma planta originária da região mediterrânica, encontrando-se também na Europa Central, América do Sul e é frequente em Portugal. Os seus constituintes compreendem três flavonolignanos isómeros denominados silimarina, flavonóides, óleo com uma elevada proporção de ácido linoleico, tocoferol e esteróis. O seu uso é recomendado em casos de hepatopatias inflamatórias e cirrose hepática, como hepatoprotector.

Dente-de-leão

Com acções colerética e colagoga existe ainda o **dente-de-leão**, que pode ser usado sob a forma de infusão ou cápsulas.

Rábano

Para melhorar da sintomatologia associada a doenças do fígado, utiliza-se também o **rábano**, planta muito cultivada em Portugal, e que pode ser consumida crua, por exemplo em saladas ou sob a forma de sumo fresco.

Ácido lipóico

É uma substância que tem propriedades antioxidantes reconhecidas, ajudando a desintoxicar o organismo, por exemplo, de metais pesados, conferindo protecção celular, nomeadamente, às células hepáticas.

Vitaminas do complexo B

Ajudam no aproveitamento dos nutrientes para produção de energia, funcionam em conjunto no organismo e são essenciais para a saúde dos variados órgãos, nomeadamente o fígado.

Inositol e colina

Têm um efeito lipotrópico que ajuda a impedir a acumulação de gordura no fígado, e melhora o metabolismo lipídico, o que contribui para o “bem-estar” hepático.



HEPAFYT® BIONAL (40 CÁPSULAS)

Hepafyt® contém uma sinergia natural de alcachofra, cardo-mariano e curcuma que favorece o metabolismo, a digestão e a eliminação.

PVPR > €16,20



SOLGAR® LIPOTROPIC FACTORS (50 E 100 COMPRIMIDOS)

Fornecer três nutrientes envolvidos no metabolismo das gorduras – colina, inositol e L-metionina – ajudando a prevenir a acumulação de gorduras no fígado (esteatose) assim como o seu depósito nos vasos sanguíneos.

PVPR > €13,30 / €23,80



SOLGAR® ÁCIDO ALFA-LIPÓICO (60 mg / 30 CÁPSULAS VEGETAIS E 120 mg / 60 CÁPSULAS VEGETAIS)

Com propriedades antioxidantes, ajuda a desintoxicar o organismo e a proteger as células hepáticas.

PVPR > €15,90 / €32,30

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!

Manteiga ^{VS} Margarina

Quando falamos em gorduras como margarina e manteiga, surgem sempre dúvidas. Vamos tentar, ao longo do artigo, esclarecer algumas delas.

MANTEIGA

Na realidade, a **manteiga** não teve competição durante muito tempo, acreditando-se que desde 3000 a 2500 a.C. era usada pelo povo Sumério na Mesopotâmia. É um produto tradicional, com um lugar de destaque na culinária e pastelaria devido ao seu poder particular de conferir riqueza e sabor. A manteiga é um produto natural, sem qualquer processo de transformação artificial associado e não necessita de aditivos para se manter em bom estado de conservação ou para conferir sabor e textura. Sendo assim, este produto tradicional deve consistir, muito simplesmente, em nata batida, adicionada ou não de sal e, preferencialmente, ser de origem biológica.

Em termos nutricionais, a manteiga é um alimento calórico, pois tem obrigatoriamente um teor de matéria gorda láctea entre 80 a 90%, existindo, hoje em dia, versões com teor reduzido de matéria gorda no mercado. Nestes casos, também contém conservantes, corantes (betacaroteno) e aromas.

Em termos de perfil lipídico, mais de 60% dos ácidos gordos são saturados, 37% de insaturados, sendo 30% monoinsaturados e 7% de polinsaturados. Contém ainda cerca de 230 mg de colesterol por 100 g de produto. Apesar

de o perfil lipídico não ser o ideal, pois predomina a gordura saturada, trata-se de um alimento para consumir em pequenas quantidades e que, para além da gordura, contém também vitaminas lipossolúveis importantes, como a A, D e E. Ingerida racionalmente, não constitui qualquer problema, essencialmente a crianças, jovens e adultos que não tenham problemas crónicos, como obesidade e doenças cardiovasculares (aterosclerose e dislipidemias).

MARGARINA

Ao contrário da manteiga, a **margarina** é um produto relativamente recente e surgiu como uma alternativa mais barata, há cerca de 150 anos. Por volta de 1860, a França atravessava uma grande crise económica e o químico Mergé Mouriès surgiu com uma mistura à base de diversos ingredientes, como

sebo (de boi) e leite, recebendo uma recompensa do imperador Napoleão III pela descoberta. A partir daqui, o processo de fabrico da margarina passou por uma série de modificações, assim como os ingredientes utilizados. Uma das modificações surgiu com a descoberta do processo de hidrogenação. É de todos conhecido que, na natureza, se podem encontrar várias gorduras, de origem vegetal ou animal. Quase na totalidade dos casos, a gordura animal é predominantemente saturada e tem a característica de se apresentar sólida à temperatura ambiente (20°C), como por exemplo a manteiga ou a banha. Por outro lado, as gorduras vegetais são ricas em ácidos gordos mono e polinsaturados e apresentam-se líquidas à temperatura ambiente, por exemplo, o azeite ou óleo de girassol. A hidrogenação consiste na introdução de átomos



de hidrogénio, até que a gordura atinja a consistência desejada. Assim, além da solidificação dos óleos vegetais e transformação em margarina, também se verifica a saturação dos seus ácidos gordos, a que se chamam ácidos gordos trans ou gordura trans. Este processo foi muito utilizado, no entanto, muitas propriedades benéficas se perdem, nomeadamente no que diz respeito ao perfil lipídico, pois transformam-se parte dos ácidos insaturados em saturados. Com o avançar da tecnologia e o “combate” às gorduras trans, a indústria adaptou-se. Desta forma, a maioria das margarinas já não passam, felizmente, por este processo.

As margarinas mais interessantes, sob o ponto de vista nutricional, são as margarinas vegetais, produzidas com gordura vegetal, nomeadamente soja, e representam uma alternativa com um alto valor de ácidos gordos insaturados, assim como vitaminas A e D. Em termos de perfil lipídico de margarinas de soja, temos valores de ácidos gordos insaturados de cerca de 67%, sendo 31% monoinsaturados e 36% de polinsaturados, 31% de saturados e valores nulos de colesterol. Existem também alternativas menos calóricas, assim como especiais para culinária. É necessário pesar os prós e os contras relativamente ao consumo de manteiga ou margarina e fazer uma escolha acertada e de acordo com a nossa saúde. É também de salientar que quer a manteiga, quer a margarina, são produtos que devem ser consumidos em poucas quantidades devido ao seu elevado valor calórico.

A MANTEIGA:

- › Mais de 60% de ácidos gordos saturados
- › 37% de ácidos gordos insaturados dos quais:
 - 30% de ácidos gordos monoinsaturados
 - 7% de ácidos gordos polinsaturados
- › 230 mg de colesterol / 100g de produto.



A MARGARINA:

- › 31% de ácidos gordos saturados
- › 67% de ácidos gordos insaturados dos quais:
 - 31% de ácidos gordos monoinsaturados
 - 36% de ácidos gordos polinsaturados
- › Sem colesterol.



A REETER

- › Se apresenta valores normais de colesterol (sem historial familiar de hipercolesterolemia), se é jovem ou consome manteiga sob o pretexto de extravagância, já sabe: não abuse da dose e escolha, de preferência, manteigas de origem biológica. Se está a tentar restringir o valor calórico da sua alimentação, pode optar por manteiga magra.
- › Actualmente, a maioria das margarinas disponíveis no mercado são vegetais, não sofrem processos de hidrogenação e muitas já são de origem biológica. Além do mais, há também variedades muito agradáveis, à base de azeite, que podem fazer as delícias de muitos. Pode ainda obter benefícios para a saúde com o consumo destas margarinas: não fornecem colesterol e contribuem para a ingestão de ácidos gordos essenciais, nomeadamente da família ómega-9 (variedades com azeite) e ómega-6 (variedades com soja, por exemplo).



MARGARINA VEGETAL BIOLÓGICA PROVAMEL (250 g)

Feita a partir de óleo de soja biológico, é a única margarina biológica de soja que pode ser usada para cozinhar e fritar e é uma delícia no pão.

PVPR › €2,35



M'OLIVO - MARGARINA VEGETAL BIOLÓGICA VITAQUELL (250 g)

De agricultura biológica com 12% de azeite virgem extra. Não hidrogenada. Isenta de conservantes, corantes e aromatizantes artificiais. Sem derivados do leite (proteína do leite, lactose), sem glúten, sem ovo e sem colesterol.

PVPR › €3,65



VITARINE - MARGARINA VEGETAL LIGHT VITAQUELL (250 g)

De agricultura biológica, (40%). Não hidrogenada e não esterificada. Para barrar e utilizar em alimentos já cozinhados.

PVPR › €2,40



MANTEIGA BIOLÓGICA BIO+ (125g E 250 g)

Manteiga biológica pasteurizada sem sal, com 82% de matéria gorda.

PVPR › €1,37

PVPR › €2,44



Ioga do riso

“Rir é o melhor remédio”,
sempre se ouviu dizer e parece
que é mesmo assim!

O QUE É?

O ioga do riso é um conceito simples mas revolucionário que ultimamente se tem espalhado por todo o Mundo. É uma actividade de catarse colectiva através do riso: combina o riso com um conjunto de exercícios respiratórios de ioga.

COMO SURTIU?

Esta terapia do riso ou risoterapia, como também é conhecido o ioga do riso, foi criada em 1995 pelo Dr. Madan Kataria, um médico indiano. Inspirado em trabalhos de outros autores sobre como o riso pode afectar benéficamente a mente e o corpo, este médico resolveu experimentar como o riso podia influenciar o estado de um pequeno grupo de pessoas. Os resultados foram de tal modo bem-sucedidos que esse pequeno grupo rapidamente cresceu.

CONCEITO E FILOSOFIA

Contrariamente ao que se acredita, o ioga do riso provou que não é necessário sentido de humor para rir. O riso pode ser aprendido e programado pelo corpo, desencadeando uma transformação completa. Segundo pesquisas, apenas 10 a 20 minutos de riso (espontâneo ou não) têm um efeito benéfico profundo. Muitas pessoas não concebem a ideia de rir sem a presença de humor. Contudo, não podemos depender do sentido de humor para rir, pois o humor é um fenómeno do intelecto e da mente que se manifesta de forma única, é uma questão cultural que varia de pessoa para pessoa. Pode haver poucas razões para sorrir e rir e muitas para estarmos tristes, deprimidos e frustrados. À medida que nos tornamos adultos, há uma tendência para fragilizar as expressões emocionais. Veja-se o exemplo das crianças que são completamente naturais quando se riem. O seu riso não depende de estímulos externos, piadas ou humor. Os adultos aprendem a suprimir as emoções

O IOGA DO RISO
assenta no conceito de riso
incondicional, ou seja, de que todos
temos a capacidade de rir sem uma
razão, não dependendo de anedotas,
humor ou comédia.

Parceria

A Escola do Riso, em Coimbra, oferece 10% de desconto em Sessões do Riso aos clientes celeirodieta portadores do cartão de cliente celeirodieta. A Escola do Riso é uma associação sem fins lucrativos que dá formação de Líder Certificado de Ioga do Riso e dinamiza Sessões do Riso para crianças, idosos e público geral. Rir melhora a saúde física e mental, reduz o stress e ajuda a encontrar a paz interior.

Escola do Riso - www.escoladoriso.com

E-mail: rir@escoladoriso.com

Tel.: 239 423 338 • Tlm.: 911 022 710

devido ao medo de serem ridicularizados ou entrarem em conflitos, o que acaba por ter repercussões negativas no bem-estar físico e mental.

O ioga do riso assenta no conceito de riso incondicional, ou seja, de que todos temos a capacidade de rir sem uma razão, não dependendo de anedotas, humor ou comédia.

O QUE SE PASSA NUMA SESSÃO?

Esta actividade é praticada em grupo e há sempre um líder que começa por explicar os benefícios do riso. São efectuados alongamentos e exercícios respiratórios de ioga, juntamente com exercícios de simulação do som do riso sem motivo. As sessões também podem incluir jogos e movimentos de dança. Os sons do riso começam por ser repetidos gradualmente até que surge o riso natural. O contágio é inevitável e todos os participantes acabam por rir espontaneamente, ajudando, assim, a libertar todos os seus bloqueios, traumas e energias negativas.

Para aprofundar os seus conhecimentos visite www.laughteryoga.org ou www.escoladoriso.com ou frequente cursos e *workshops* espalhados um pouco por todo o país.

Apesar de parecer difícil nos dias que correm, ria mais! Não se trata de uma postura passiva perante as adversidades, tente apenas rir um pouco da tragico-média que é a vida. Não se esqueça que o nervosismo e a ansiedade não levam a lado nenhum...

BENEFÍCIOS DO RISO

- › Liberta endorfinas, hormonas produzidas pelo organismo que reduzem a dor e a ansiedade, aumentando a sensação de bem-estar.
- › Ajuda a reduzir as hormonas do stress. Estas enfraquecem o sistema imunitário, diminuindo a capacidade do organismo lutar contra as doenças.
- › Benéfico para o sistema circulatório ao melhorar a respiração, a oxigenação e o ritmo cardíaco.
- › Proporciona relaxamento físico e mental.
- › Alivia o stress, ansiedade, ataques de pânico e previne estados depressivos.
- › Aumenta os níveis de energia e o desempenho a nível pessoal e profissional.
- › Ajuda a ultrapassar as inibições, favorecendo a autoconfiança.
- › Ajuda a transformar as emoções negativas (raiva, medo, ciúme, tristeza) em emoções positivas (amizade, amor, perdão e compaixão).

Kaminomoto

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.



CUIDADO INTENSIVO:

Ampolas 5ml

Loção Super 50ml | 150ml

MANUTENÇÃO:

Loção Geral 100ml

LAVAGEM:

Shampoo 230ml



À venda em farmácias e dietéticas

EXPANSÃO YORK - ED. ROQUE, LDA
T. 21 355 36 60 | www.expansao-york.pt

HIGIENE ÍNTIMA feminina

A higiene íntima da mulher é essencial e deve ser cumprida diariamente.

PRINCIPAIS PROBLEMAS

Pela sua localização exposta, os órgãos genitais femininos são propensos a contrair e desenvolver determinadas afecções, como: vaginite, quando a inflamação se dá ao nível da mucosa da vagina; vulvite, quando ao nível da vulva; vulvovaginite, quando simultaneamente ao nível da vulva e vagina; e

doença inflamatória pélvica, quando as trompas de Falópio são atingidas, normalmente por uma infecção.

CAUSAS

Geralmente associados à produção de secreções vaginais anormais (pela sua cor, consistência ou cheiro), estes problemas costumam ter as seguintes causas: in-

fecções (por bactérias, fungos ou vírus); substâncias ou materiais irritantes em contacto com a pele (produtos de higiene, absorventes higiénicos, roupas justas ou de fibras sintéticas e mesmo resíduos de detergentes utilizados na sua lavagem); alterações hormonais; relações sexuais difíceis ou com atrito; utilização de alguns fármacos; neoplasias e outras doenças.

CUIDADOS DIÁRIOS QUE NÃO PODEM SER DESCURADOS:

▶ Para a higiene íntima, devem ser utilizados apenas sabonetes ou soluções higiénicas específicas, com pH ácido (4,5), que é o característico da zona íntima feminina. Normalmente, as mulheres acabam por se lavar com os produtos que utilizam para a higiene corporal, que possuem pH mais alcalino. Isto pode comprometer o equilíbrio da flora vaginal, tornando-a mais vulnerável à proliferação de microrganismos indesejáveis.

▶ A lavagem deve ser feita duas vezes por dia (ao acordar e antes de deitar), sempre “da frente para trás” (a utilização do papel higiénico também deve obedecer a esta regra), para evitar o deslocamento bacteriano do ânus para a zona vaginal e vulva.

▶ Após as relações sexuais, através das quais as infecções são muitas vezes disseminadas, a mulher tem toda a vantagem em proceder, de novo, a uma lavagem. Antes do relacionamento sexual, é útil que o homem proceda também à sua própria higiene. Para ambos, antes e após o encontro sexual, a ingestão de água é benéfica porque permite aumentar a diurese que ajuda a expelir, mais facilmente, possíveis agentes infecciosos.

▶ A roupa interior feminina deve ser preferencialmente de materiais naturais, como o algodão, para evitar as reacções alérgicas. Quanto mais claras as suas cores, maior será a percepção atempada de secreções anómalas. A roupa interior deve permitir ainda uma respiração adequada e, portanto, não deve ser apertada. Deve ser devidamente lavada, antes de cada utilização.

NUNCA É EXCESSIVO

lembrar a importância da realização de exames de rotina.

PREVENÇÃO

Uma higiene correcta desempenha um papel preponderante na prevenção da maioria das situações descritas, bem como na resolução de problemas já instalados.

Sobre as soluções de higiene íntima (uso externo), pode encontrar opções interessantes de pH adequado, à base de plantas, como malva (útil em caso de pele inflamada ou lesada) e tomilho (tem propriedades desinfectantes, com acção anti-séptica, útil em caso de infecções bacterianas ou fúngicas).

Regra geral, quando instaladas, as infecções são controladas em pouco tempo, através de terapia farmacológica ou tratamentos locais, como comprimidos vaginais ou cremes.

Em caso de propensão para desenvolver de infecções por fungos, convém não abusar do uso de antibióticos uma vez que podem contribuir para agravar esta susceptibilidade. Poderá ser útil, sim, a toma de pré e probióticos, bem como proceder à irrigação da zona vaginal com iogurte (natural sem aditivos), para promover uma colonização bacteriana benéfica ao nível do intestino e para acidificar a zona vaginal, respectivamente. Também a toma ácido caprílico e óleo de orégão pode ser benéfica, uma vez que apresentam propriedades antifúngicas. O óleo de orégão também apresenta propriedades antibacterianas.

Depois da menopausa, o revestimento interno da vagina e dos tecidos da vulva alteram-se, devido à diminuição dos níveis de estrogénios. Em consequência, estas zonas tornam-se mais sensíveis e, além de todos os cuidados de higiene já mencionados, a mulher beneficiará com a utilização de lubrificantes.

Nunca é excessivo lembrar a importância da realização de exames de rotina (citologia: Teste de Papanicolaou), para despistar problemas femininos mais complexos, como incidência de HPV e cancro do colo do útero.



FITOVITAE (250 ML)

Sabonete líquido com pH ácido (4,5) com extractos vegetais para a higiene íntima.

PVPR > €3,80



HYALO FEMME - GEL VAGINAL KESSEL

Gel transparente e humidificante graças a uma concepção original à base de HYDEAL®, um derivado do ácido hialurónico. Favorece a cicatrização natural de lesões minúsculas originadas pela fricção.

PVPR > €14,45



SOLGAR® ÓLEO DE ORÉGÃO (60 CÁPSULAS)

Com potente acção antifúngica e antibacteriana, que ajuda a prevenir candidíases e outros tipos de infecções provocadas por fungos, parasitas e bactérias.

PVPR > €22,60



GYNEA - TOALHITAS PARA HIGIENE ÍNTIMA FEMININA CATTIER (10 UNIDADES)

Ideais para a limpeza quotidiana. De algodão, impregnadas com uma loção sem sabão, ultra-suave e com pH neutro, limpam suavemente, preservando e respeitando o equilíbrio e sensibilidade íntimos. Enriquecidas com extracto de flor de calêndula, óleo essencial de gerânio e extracto de centáurea, de origem biológica, suavizam e cuidam sem irritar a sua pele.

PVPR > €6,00



SYLK - LUBRIFICANTE NATURAL KESSEL (100 ML)

Elaborado a partir do sumo da planta do kiwi. Não contém gordura, por isso é indicado também na utilização de preservativos.

PVPR > €17,50



SOLGAR® ACIDOPHILUS + BIFIDUS (60 E 120 CÁPSULAS VEGETAIS)

Promove a saúde do tracto gastrointestinal. Fomenta a colonização do intestino por bactérias benéficas.

PVPR > €14,50

PVPR > €27,35

A erva-de-são-jão, ou hipericão (*Hypericum perforatum*), é uma planta herbácea perene, largamente distribuída na Europa, Ásia e Norte de África.



Erva-de-São-João

Muito utilizada como planta medicinal e muito popular como antidepressivo, esta é uma planta com importantes acções no organismo humano como: acções antivirais, anti-inflamatórias, antibacterianas, antidepressivas e fotossensibilizadoras.

A erva-de-são-jão não deve ser confundida com o hipericão-do-gerês (*Hypericum androsaemum*) que é utilizado sob a forma de infusão como coadjuvante em doenças do fígado, cólicas e cistites.

Durante séculos, a erva-de-são-jão foi muito utilizada pela sua capacidade de cicatrizar feridas, úlceras de pele e queimaduras. Considerada popularmente como capaz de afastar maus espíritos, foi utilizada também no tratamento de inúmeras doenças mentais. Actualmente, as propriedades medicinais desta planta já descobertas são imensas, mas a mais popular é, definitivamente, a sua acção contra estados depressivos ligeiros a moderados (comprovada por testes clínicos efectuados desde os anos oitenta), ansiedade, insónia, dores nevralgias, alterações nervosas e psicológicas. A raiz da erva-de-são-jão contém substâncias com propriedades antidepressivas, incluindo as hipericinas, os flavonóides, biflavonóides, xantonas, e hiperforina e tem comprovado bons resultados contra depressões ligeiras a moderadas,



**SOLGAR® ERVA-DE-SÃO-JOÃO
EXTRACTO ESTANDARIZADO
DA PLANTA 175 MG
(60 CÁPSULAS VEGETAIS)**
PVPR > €16,90



**SOLGAR® ERVA-DE-SÃO-JOÃO
EXTRACTO ESTANDARIZADO
DA PLANTA 300 MG
(50 CÁPSULAS VEGETAIS)**

Estes suplementos alimentares são produzidos a partir do extracto estandardizado da erva-de-são-jão contendo 0,3% de hipericina, associado aos componentes totais da planta.
PVPR > €19,10

demonstrando não causar os efeitos secundários que os antidepressivos químicos desencadeiam.

Um estudo efectuado pelo Dr. Klaus Linde do Centro de Medicina Complementar em Munique e outros médicos do Centro Médico da Universidade em Freiburg, na Alemanha, avaliaram os efeitos da raiz de erva-de-são-jão em indivíduos com sintomas de depressão. Os testes incluíram comparações da raiz desta planta com um placebo e com um tratamento antidepressivo comum. A pesquisa revelou que a raiz de erva-de-são-jão teve resultados tão eficazes quanto os obtidos com o tratamento convencional antidepressivo nos pacientes que fizeram parte do estudo, com significativamente menos desistências devido a efeitos secundários em relação às pessoas que receberam os outros tipos de tratamento. O estudo concluiu, portanto, que os extractos de raiz de erva-de-são-jão são tão eficientes para o tratamento da depressão como os fármacos comuns.

Existem, no mercado, suplementos alimentares de erva-de-são-jão que podem ser aconselhados como coadjuvantes no tratamento de depressões ligeiras a moderadas e no tratamento da ansiedade e insónia. Contudo, não devem ser administrados juntamente com antidepressivos ou outro medicamento sem consultar um médico.



BILLINGTON'S
Since 1858

TM

A forma mais justa de viajar até à sua mesa

Sabia que...

... cada pacote de açúcar Billington's Demerara Fairtrade é um pacote mais justo? Isto significa preços justos, condições de trabalho mais decentes e métodos sustentáveis para os agricultores e trabalhadores do Terceiro Mundo.

Cada grão de açúcar simboliza um mundo mais justo e mais solidário, desde a produção até à sua mesa.

Dê-lhe o privilégio de adoçar o seu café e de garantir que as suas sobremesas sejam um verdadeiro sucesso!



Açúcar de cana Demerara natural não refinado. Originário do Malawi



Peles secas

A **pele seca e atópica** é mais frequente nas pessoas com idade mais avançada. Como o próprio nome sugere, a pele seca tem falta de água e de óleos naturais, o que a torna mais propensa ao aparecimento de rugas e ao envelhecimento precoce. Além disso, é mais sensível às agressões provocadas pelo frio, sol, vento e poluição.

A pele seca apresenta uma maior tendência para o aparecimento de vários problemas cutâneos. Trata-se de um tipo de pele que é caracterizada por ser pigmentada, áspera, avermelhada, por ter mais tendência a reacções alérgicas (como reacções a cosméticos e hidratantes), por ter facilidade para queimaduras causadas pelo sol e por ter dificuldades em atingir um bronzado

saudável. Pode apresentar também placas rugosas nas zonas dos joelhos e cotovelos.

CUIDADOS A TER COM A PELE SECA E ATÓPICA

A chave para tratar a secura da pele é mantê-la hidratada e protegida todos os dias, seja quando faz frio, chuva ou calor. Os cuidados com este tipo de

pele devem ser cumpridos diariamente com muita rigidez e disciplina.

DICAS GERAIS

- › Evitar produtos alcalinos em excesso, como os sabonetes fortes e cremes com perfume, e usar produtos com pH semelhante ao da pele.
- › Preferir cosméticos à base de óleos minerais, óleo de germen de trigo e óleo de onagra - ricos em ácidos gordos essenciais que ajudam a eliminar a secura da pele - e aloé vera - um bom hidratante que ajuda a proteger a pele contra as agressões climáticas e a suavizar a pele áspera e gretada.
- › Destacamos também os cuidados alimentares, tais como, o consumo abundante de vegetais e frutas, a ingestão diária de pelo menos 2 litros de água, evitar o consumo excessivo de gorduras e não abusar no álcool, tabaco e café.

ROSTO

Pela manhã:

- › Limpar a pele com sabonetes delicados e cremosos com óleos refrescantes.
- › Tonificar a pele com tónicos faciais sem álcool, suavizantes e calmantes.
- › Aplicar um creme de dia hidratante.
- › Aplicar um protector solar (mesmo com chuva e frio), sendo reaplicado a cada hora, no caso de exposição ao sol prolongada.
- › Hidratar e nutrir os lábios com

bálsamos regeneradores, nutritivos e hidratantes - reaplicando sempre que necessário.

À noite:

- › Limpar a pele com leites de limpeza adequados à pele seca.
- › Tonificar a pele com tónicos faciais sem álcool, suavizantes e calmantes.
- › Aplicar um creme de noite nutritivo e regenerador.

CORPO

- › Aplicar um creme hidratante para pele seca após o banho.

- › Nas zonas mais rugosas e ásperas, como cotovelos e joelhos, aplicar cremes nutritivos e regeneradores à base de manteiga de karité.



- ① **MANTEIGA DE KARITÉ CATTIER (100 G)**
Favorece a renovação celular e nutre intensamente a epiderme.
PVPR > €11,45
- ② **TÓNICO FACIAL COM EXTRACTO DE ROSAS LOGONA (100 ML)**
Refresca e tonifica após a limpeza da pele. Indicado para peles secas e sensíveis.
PVPR > €10,20
- ③ **LEITE LIMPEZA FACIAL COM EXTRACTO DE ROSAS BIO LOGONA (125 ML)**
Ajuda a remover a maquilhagem e as impurezas do rosto. A sua fórmula equilibrada e suave à base de óleo de rosas, jojoba e glicerina vegetal ajuda a prevenir a secura excessiva da pele.
PVPR > €10,20
- ④ **SABONETE KARITÉ VEGETAL CATTIER (150 G)**
Sabonete suave com argila branca e manteiga de karité para pele seca e sensível.
PVPR > €3,90
- ⑤ **CREME NUTRITIVO NOITE ROSA BIO LOGONA (40 ML)**
Promove o processo regenerativo natural da pele. A sua fórmula equilibrada é indicada para pele seca, conferindo-lhe brilho ao mesmo tempo que ajuda na prevenção de rugas.
PVPR > €15,30
- ⑥ **CREME HIDRATANTE DIA ROSA BIO LOGONA (40 ML)**
Com extracto de rosas, calêndula e óleos vegetais, confere uma hidratação profunda especialmente à pele seca.
PVPR > €13,50
- ⑦ **JASON PROTECTOR SOLAR FACIAL FPS 20 (128 G)**
Leve e hidratante, contém óleo de onagra e extracto de algas. Ajuda a prevenir o envelhecimento precoce causado pela exposição solar. Com protecção UV (UVB+UVA). Não contém parabenos nem perfume.
PVPR > €10,90
- ⑧ **MÁSCARA FACIAL ROSA BIO DR. ORGANIC (125 ML)**
Com óleo e extracto de rosa, sumo de aloé, manteiga de karité e de cacau, vitamina E, óleos vegetais, extractos de plantas. Proporciona limpeza profunda, previne o envelhecimento da pele e ajuda a remover as células mortas e as impurezas, deixando a pele nutrida e rejuvenescida.
PVPR > €8,60
- ⑨ **LOÇÃO CORPORAL MEL DE MANUKA DR. ORGANIC (200 ML)**
Conhecido pelas suas numerosas propriedades benéficas, o mel de manuka é muitas vezes designado "milagre da natureza". Ideal para hidratar e reparar a pele.
PVPR > €10,35
- ⑩ **BÁLSAMO LABIAL ROMÃ BIO DR. ORGANIC (5,7 ML)**
Rico e suave, indicado para a pele sensível dos lábios, protege e hidrata os lábios secos ou com pequenas gretas. Com protecção solar FPS 15, contra raios UVA e UVB.
PVPR > €4,35





• DESPORTOS DE inverno

Como praticá-los de forma segura e saudável.

Nesta altura do ano, os desportos de Inverno, fazem as delícias daqueles que apreciam o ar livre, independentemente das baixas temperaturas. A neve e, por vezes o gelo, são presença obrigatória neste tipo de actividades, como são exemplo as inúmeras modalidades de esqui, de descida de trenó, *snowboard*, patinagem no gelo, ou simplesmente brincadeiras na neve.

BENEFÍCIOS E CUIDADOS A TER

Nunca é demais recordar que a actividade física é importante para a saúde, para a prevenção de doenças e para uma melhor qualidade de vida. No entanto, a prática deste tipo de desportos

pode colocar alguns problemas, provocados, principalmente, pelas temperaturas baixas, pela humidade, pelo vento, mas também pela altitude, que exige um esforço superior. É, assim, importante uma adaptação gradual, em especial se não estiver habituado a este tipo de práticas. É necessário ter atenção com as crianças que são mais susceptíveis ao frio.

Vale destacar também que algumas dessas actividades exigem preparação física, principalmente para quem não pratica regularmente nenhuma.

EQUIPAMENTO PRÓPRIO

Os desportos de Inverno exigem equipamento especial. Os fatos e o calçado são próprios para a prática de desportos na neve, pois protegem do frio e do vento e contra possíveis lesões. É importante usar uma camada interior térmica e uma camada exte-



SOLGAR® EQUINÁCEA (60 CÁPSULAS VEGETAIS)

Este suplemento é produzido a partir do extracto standardizado de raiz de *Echinacea angustifolia* e *E. purpurea*, contendo 4% de equinacosidos associado aos componentes totais da planta presentes nas folhas e raízes. Isto confere ao produto elevada potência e qualidade. Auxilia na prevenção de gripes e constipações.

PVPR > € 21,55



JASON PROTECTOR SOLAR SPORT (113G)

Oferece protecção solar em especial para desportistas e ajuda a prevenir o envelhecimento precoce causado pela exposição solar.

PVPR > €12,40



ORTIS ENERGY EXPRESS (15ML)

Com guaraná, ajuda a combater a fadiga e estimular a actividade do corpo e do espírito.

PVPR > €2,05

**CASO NUNCA
TENHA ESQUIADO,**
será indispensável
a ajuda de um monitor
credenciado e que conheça
bem o local.

rior que proteja do vento, bem como protecção extra para rosto, frente do corpo, mãos e pés, não esquecendo o gorro e o cachecol. Não permaneça com roupa molhada. Muito importante também é o uso de óculos de sol protectores adequados (na cor das lentes e formato), pois nas montanhas, o sol reflecte-se na neve e o efeito dos raios solares é bastante nocivo. O uso de protector solar é essencial,

pois nestes destinos, as queimaduras solares podem ser mais graves do que as provocadas pelo sol na praia.

A SEGURANÇA EM PRIMEIRO LUGAR

Considere fazer um seguro. Caso nunca tenha esquiado, será indispensável a ajuda de um monitor credenciado e que conheça bem o local. Seja cauteloso e prudente, mesmo que não seja um principiante. Esquie apenas com boas condições de visibilidade e escolha pistas em que a neve é prensada por máquinas, pois oferecem mais segurança. Assim, poderá evitar alguns dos acidentes mais comuns, como as rupturas de ligamentos. Se sofre de algum problema de saúde, nomeadamente das “costas” ou das articulações, os cuidados deverão ser redobrados. Devido às baixas temperaturas, podem verificar-se problemas

de circulação, como as frieiras. Sempre que sentir as mãos ou os pés arrefecer efectue alguns movimentos vigorosos de extensão para ajudar a que o sangue seja forçado na direcção das extremidades.

ALGUNS SUPLEMENTOS

Para proteger as articulações, pode recorrer a suplementos como a glucosamina ou a condroitina. Para melhorar a circulação sanguínea, suplementos de Ginkgo biloba são uma boa opção. Para dar um aporte extra de energia pode recorrer aos extractos de ginseng (*Panax ginseng*) ou de guaraná (*Paullinia cupana*). A mudança de condições climáticas pode proporcionar uma maior incidência de infecções respiratórias, gripes e constipações, pelo que pode ser importante fortalecer o sistema imunitário. Podem ser úteis: vitamina C, vitamina D, zinco, própolis e equinácea.

TEM QUEDA?



NOVO ALIMENTO CAPILAR



BIOFIL™ SUPLEMENTOS DE QUALIDADE DESDE 1987

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

Biofil™ é uma marca registada da Kaps - Suplementos Alimentares, Lda. Rua Estoril, Casimiro 5 e 31, 1200-165 Lisboa | biofil.pt | info@biofil.pt

HAIR&NAILS Biofil™

para nutrir e tonificar
unhas&cabelo, por via oral



PURIO INSTITUTO



consultório

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

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



Tenho 48 anos e, apesar de ter rugas já há alguns anos, tenho notado um aumento das mesmas, assim como uma diminuição da firmeza da pele. O que posso fazer para travar o seu aparecimento e melhorar o aspecto da pele? Obrigada.

Maria do Carmo

Cara Leitora,

Efectivamente, as rugas fazem parte do processo de envelhecimento natural da pele. Factores genéticos são determinantes. No entanto, alguns factores ambientais e estilos de vida podem acelerar o seu desenvolvimento, nomeadamente o fumo, stress, sol, alimentação e alterações hormonais.

Deverá, desta forma, tentar contrariar estes efeitos, cessando os hábitos tabágicos e protegendo-se do sol com um protector solar apropriado durante todo o ano e evitando exposição solar nas horas de maior calor. Relativamente à alimentação, deverá evitar alimentos muito açucarados, pois o açúcar em excesso no sangue tem a capacidade de se ligar a proteínas estruturais, como o colagénio, modificando a sua função. Deverá ainda privilegiar o consumo de peixe, nomeadamente peixe gordo fornecendo ácidos gordos polinsaturados (ómega-3) em detrimento da carne e consequente gordura saturada. Deverá aumentar o consumo de cereais integrais e de legumes que, por serem ricos em fibra alimentar, ajudam na regulação da glicemia, assim como de fruta fresca, devido à acção dos antioxidantes naturais, tão importantes na protecção contra os radicais livres. Poderá potenciar esta protecção com a toma de um suplemento alimentar à base de um antioxidante natural como o Resveratrol, presente naturalmente em alimentos

como uvas e amendoins. A água é determinante, devendo ingerir cerca de 1,5 a 2 litros, pois garante a hidratação da pele e do corpo em geral.

Um suplemento à base de ácido hialurónico poderá ser benéfico para a manutenção e melhoria da elasticidade da pele, pois está envolvido no suporte das células para além da reparação dos tecidos, melhorando o aspecto e a firmeza da pele.

Suplementos à base de metilsulfonilmetano (MSM), aminoácidos ricos em enxofre, vitamina C e zinco podem também ser úteis, pois são necessários e estimulam a síntese de colagénio.



Tenho 40 anos e estou preocupada pois sofro recorrentemente de cistites. É realmente muito desconfortável, e o facto de precisar de tomar antibióticos para me tratar é sempre negativo. Há algum produto natural que ajude na prevenção?

Rita

Cara Leitora,

A cistite é uma infecção e/ ou inflamação urinária baixa, onde apenas a bexiga é afectada. É de facto um problema

de saúde que afecta essencialmente as mulheres por uma questão meramente anatómica, pois têm uma uretra mais curta que a dos homens, estando mais expostas à entrada de microrganismos. As cistites mais frequentes são causadas pela *Escherichia coli*, popularmente conhecida como colibacilo, que representa uma bactéria presente na flora intestinal. A relação sexual é também uma das causas que muito predispõe ao desenvolvimento de cistite, pois os movimentos de penetração favorecem a chegada de bactérias à zona periuretral. A entrada das bactérias acontece devido à migração ascendente através da zona periuretral até à bexiga e a infecção acontece quando as bactérias se desenvolvem a um ritmo superior à capacidade da bexiga as expulsar através da micção. Desta forma, a ingestão abundante de água tem a capacidade de diluir e expulsar de uma forma muito efectiva as possíveis bactérias presentes na bexiga, aconselhando-se uma ingestão de cerca de 1,5 a 2 litros, podendo ser aumentada a quantidade quando apresenta alguma sintomatologia. Outras formas de prevenção são: permitir que ocorram micções completas e repetidas, evitar a ingestão de bebidas como álcool, café e refrigerantes, pois podem ser agressivas para a bexiga, assim como proceder a uma correcta lavagem íntima com produtos não agressivos e ter em atenção a forma de se limpar que deverá ocorrer da zona da vagina para o ânus e não ao contrário, para não ocorrer arrastamento de microrganismos. Caso sofra de prisão de ventre, convém tratá-la e alimentar-se de uma forma saudável, não esquecendo a introdução diária de frutas e legumes. Beber água antes e após as relações sexuais e esvaziar a bexiga após o coito vai permitir a expulsão de bactérias que possam ter sido introduzidas durante o acto sexual.



Poderá ainda proceder à realização de exames, pois poderá haver uma causa anatómica, que esteja na causa de cistites recorrentes.

A sintomatologia, quando existe infecção, é de facto muito limitativa, pois a vontade constante e o ardor em urinar, para além da febre que também poderá estar presente são comuns nestas situações.

No caso de infecções recorrentes, e respondendo à sua questão, é realmente essencial a prevenção. A suplementação com algumas substâncias naturais activas faz todo o sentido. O arando vermelho, ou oxicoco, é uma baya da mesma família que o mirtilo, com propriedades antioxidantes e que, entre outros benefícios para a saúde humana, é tradicionalmente utilizado no combate às infecções urinárias. Esta acção tem sido cientificamente comprovada, tendo-se verificado que estas bagas têm a capacidade de impedir que as bactérias se fixem às paredes das mucosas do aparelho urinário, evitando, assim, o aparecimento de lesões. Outras substâncias, tais como equinácea, própolis, vitamina C, pés de cereja, barbas de milho e malva podem também ser úteis.



Sofro habitualmente de um excesso de produção de cera nos ouvidos e sinto-me “meio surdo”. Devo remover a cera dos ouvidos frequentemente? Poderei utilizar cotonetes, para o fazer?

João

Caro Leitor,

A cera (cerúmen) é produzida pelas glândulas sebáceas do canal auditivo, na porção mais externa do ouvido, e tem como função protegê-lo da água (que pode conter microrganismos e

detritos) e de areias e outras partículas (que podem lesar o tímpano). Normalmente, o ouvido tem a capacidade de excretar o excesso de cera produzido juntamente com os detritos que vão sendo obstruídos pela cera que, assim, facilmente podem ser removidos, por exemplo, com a ajuda do dedo mínimo depois de lavado. Não devem ser utilizados processos de remoção que empurrem a cera para junto do tímpano, obstruindo o canal auditivo, tais como o uso de cotonetes ou cliques.

Em algumas situações, a produção de cera é intrinsecamente excessiva e o ouvido pode perder a capacidade de dela se autolibertar, provocando inflamação, dor ou mesmo surdez. Neste caso, para a realização da higiene do ouvido externo, poderá optar por cones próprios para higiene dos ouvidos. Além destes cones, existem ainda sprays e gotas de aplicação prática. Caso não consiga



proceder à higienização dos ouvidos, será fundamental procurar a ajuda de um profissional de saúde, nomeadamente um otorrinolaringologista.

É importante ter cuidado durante o banho, para evitar o aumento da acumulação de cera, uma vez que a introdução sistemática de água e resíduos de sabonete ou champô pode contribuir para a formação de um rolhão de cera, que obstruirá o canal auditivo. Esta acumulação de cera, não percebida, muitas vezes, denuncia-se durante viagens de avião, mergulho, ou em caso de constipações ou gripes, através de um aumento grande da pressão sentida, o que constitui um sinal de alarme para se proceder a uma pesquisa.



Há uma semana, enquanto descascava fruta, cortei o dedo polegar com uma faca. Apesar de o corte não ter sido profundo, não ter sangrado quase nada e de ter limado e desinfectado a ferida, durante todo este tempo, penso que a sua cicatrização está a ser muito demorada. O que me sugere?

Júlia

Cara Leitora,

A cicatrização envolve os passos metabólicos de coagulação, inflamação, proliferação, contracção da ferida e remodelação e poderá estar comprometida em caso de Diabetes. Desta forma, uma vez que nota que o processo de cicatrização está a ser bastante demorado, é importante que consulte o seu médico, para obtenção de um diagnóstico preciso. Caso não se verifique existência de Diabetes, além dos cuidados inerentes à limpeza e desinfecção da ferida que refere, poderá ser vantajosa a aplicação de gel de Aloe vera, planta muito conhecida pelo seu poder cicatrizante e suavizante, ajudando a acelerar este processo. Poderá também ser interessante a toma de L-Arginina e L-Ornitina, aminoácidos que fazem parte da constituição da pele e tecidos conjuntivos, sendo de importância fulcral na cicatrização eficaz de tecidos lesados. Também deverá assegurar um aporte suficiente de vitamina C que é indispensável para a formação do colagénio, proteína do tecido conjuntivo responsável pela união e fortalecimento dos tecidos cutâneos.

Sintra: a vila encantada

Fomos passar o dia a uma das vilas mais encantadoras do país e sugerimos percursos e monumentos para se deliciar durante um fim-de-semana, um dia em férias ou até mesmo em algumas horas de puro lazer.

Património da UNESCO, classificada numa supercategoria - “Paisagem Cultural”, Sintra é uma das “sete” maravilhas do nosso país.

A vila histórica, com séculos de existência, conta-nos em cada esquina um segredo de interesse nacional. Foi palco de inúmeros romances, cenário utilizado por centenas de escritores, familiarmente associados ao romantismo, pois com as suas paisagens, jardins, a serra e a arquitetura só mesmo os sonhos mais românticos nos povoam a mente.

PELA MANHÃ...

Parta em direcção à vila “encantada” bem cedinho. Vá pela fresca e aproveite a luz inigualável da serra. Comece pelo castelo dos Mouros. O monumento que em tempos foi conquistado aos árabes pelo primeiro Rei de Portugal, D. Afonso Henriques, é ainda hoje um ex-libris de Sintra.

Logo de seguida, e para continuar nos monumentos não pode perder o deslumbrante palácio da Pena, edificado na época do romantismo num dos picos da serra. É um deslumbramento para qualquer visitante.

ALMOCE EM SETEAIS... OU MESMO EM MONSERRATE

O palácio de Seteais, do século XVIII, actualmente convertido num elegante hotel, e o de Monserrate, são pontos altos de Sintra. Quer seja um passeio romântico ou em família, vai adorar almoçar sob a inspiração divina dos jardins de espécies exóticas destes palácios.

AO LANCHE, DEIXE-SE LEVAR PELA TENTACÃO!

Sintra é mundialmente famosa pela doçaria. Quem nunca ouviu falar dos travesseiros e das famosas queijadas de Sintra? Segundo referências em documentos antigos, já se confeccionavam no século XII. Aproveite e delice-se com estas iguarias únicas no Mundo.



PASSE O FINAL DO DIA NO CONVENTO DOS CAPUCHOS

Um local envolto com uma luz ténue e cinzenta que nos reporta para as histórias encantadas de fadas e gnomos, este eremitério de frades franciscanos foi construído por D. Álvaro de Castro em 1560. É um protótipo da austeridade cristã do século XVI e, sem dúvida, um marco da serra de Sintra. Vale a pena conhecer a igreja, o refeitório e as características celas.

QUINTA DA REGALEIRA À NOITE

Para o fim da tarde, sugerimos a deslumbrante Quinta da Regaleira. Situada em pleno Centro Histórico de Sintra, foi classificada Património Mundial pela UNESCO. Deixe-se levar pelo encanto dos jardins e das construções de início do século XX, admire o palácio dos Milhões todo iluminado, deslumbrante no parque exótico ou comova-se com a Capela da Santíssima Trindade. Enfim... perca-se neste espaço de emoção e aventura e fique verdadeiramente embrenhado no espírito mágico da vila encantada de Sintra.

NOTA

Se, depois de ler as nossas sugestões, quiser passar a noite nesta vila encantada, então, vai adorar conhecer os vários *chalets* e quintas de turismo de habitação que povoam Sintra. São encantadores. Procure e reserve já. E bons sonhos!





Myanmar Um país, muitas identidades

Conhecida outrora por Birmânia, esta terra é guardiã de uma cultura milenar que possibilita a qualquer viajante inúmeras oportunidades de aventura. As próprias cidades permitem-nos viver uma aventura etnológica, onde as tradições e os costumes muito vinculados de uma civilização anciã de cariz asiático contagiam qualquer viajante.

O legado colonial inglês há muito desapareceu do coração dos birmaneses e o país permanece intocável em relação ao Ocidente, apesar de várias portas se começarem a abrir... Com efeito, ainda poucos turistas ou viajantes se aventuram nestas paragens, mas os ventos de mudança, mesmo em relação ao encontro de um regime democrático, começam a inclinar as bandeiras do regime. Myanmar localiza-se entre a Índia, a China e o Sudoeste Asiático, numa região de passagem de povos, rotas comerciais e corajosos exploradores, sendo também um ponto de encontro das grandes religiões asiáticas.

Em Yangon, na capital do país, convivem lado a lado budistas, muçulmanos, xiitas e sunitas, judeus e hindus que transformam o mercado central da cidade no mais belo e colorido caleidoscópio que se pode encontrar.

Dominando o horizonte, como um ser onnipresente de ouro e brilho, o pagode de Shwedagon enfeitiça os viajantes. Não há como ficar indiferente aos singelos actos de pura devoção praticados por milhares de pessoas, todos os dias, no interior do pagode. Na primeira luz da manhã, vários monges de vestes alaranjadas sobem descalços a escadaria que leva ao pátio interno do templo. Dividem-se em pequenos grupos de cinco ou seis e dirigem-se às estátuas do Buda espalhadas pelo local. Acendem incensos perfumados, colocando-os junto às imagens sagradas e iniciando um longo período de meditação. No final, recitam algumas preces e pousam maços frescos de flor-de-lótus trazidos dos campos sobre os altares de mármore do pagode.

É no final do dia, contudo, que a cidade se torna ainda mais encantadora. O último suspiro dos raios solares ilumina as incontáveis cúpulas douradas que rompem o horizonte da cidade, dando a impressão de serem gigantescos feixes de luz apontados para o céu. Não é por acaso que Myanmar é conhecida, desde a passagem de Marco Polo, no século XIII, como a “Terra Dourada”.

Birmânia ou Myanmar... país com nomes diferentes ao longo do tempo, com muitas culturas e muitos povos.

COMO IR

A agência de viagens Papa-Léguas realiza viagens a Birmânia:

Duração: 17 dias

Preço do programa de terra: € 1865,00

Preço do voo desde: € 1300,00

Próximas datas:

07-01-2012 / 23-01-2012; 04-02-2012 / 20-02-2012; 03-03-2012 / 19-03-2012; 07-04-2012 / 23-04-2012

Os clientes **celeiro** dieta portadores do cartão de cliente têm desconto de 7% (130,00) no preço do programa de terra, não se aplicando às extensões nem aos voos.

Papa-léguas

Rua Conde de Sabugosa, 3F

1700-115 Lisboa Tel: 218452689/90

www.papa-leguas.com.

Seja mais ecológico

O FINAL DE CADA ANO é uma época típica de balanços e de resoluções. E, no seu caso, que até se considera amigo do ambiente e sabe o que são ecopontos, tem realmente feito tudo o que está o seu alcance para ser mais ecológico?

Para os mais esquecidos ou para aqueles que nunca se tinham lembrado disso, aqui ficam alguns passos, para reduzir a sua pegada ecológica. São simples e fazem uma grande diferença!

OFEREÇA PRESENTES ECOLÓGICOS

Com o Natal à porta, dê o exemplo e faça os presentes que vai oferecer. Além de originais, pode reciclar materiais e até poupar algum dinheiro. Eis algumas ideias: marcadores de livros de papel reciclado, fios e pulseiras com restos de tecidos, porta-moedas e bolsas de pacotes de sumo... E porque não cozinhar umas bolachas ou fazer umas compotas? Basta usar a imaginação.

COMA MENOS CARNE

Não tem necessariamente de se tornar vegetariano, mas diminuir o consumo de carne significa melhorar a sua saúde e contribuir para reduzir drasticamente o impacto sobre o ambiente e o bem-estar animal. Já conhece o movimento “2as sem carne”? É um movimento que surgiu em 2003 nos Estados Unidos e já se expandiu em mais de 20 países. Apela a que não se consuma carne uma vez por semana.

ACABE COM O PAPEL DESNECESSÁRIO

Rentabilize o uso de papel em casa e no escritório: subscreva facturas eletrónicas, utilize o papel dos dois lados, reutilize os envelopes para enviar correio interno, escreva nos cadernos até ao fim, deixe os recados num quadro reutilizável, tome notas no telemóvel, use guardanapos de pano...

POUPE ÁGUA

Nunca é de mais lembrar que a água é um bem precioso e escasso, pelo que todas as ideias para a poupar são bem-vindas. Esqueça os banhos de imersão e tome duchas rápidos, aproveite a

água da chuva para regar, para lavar o carro use um balde e uma esponja em vez de mangueira, coloque redutores de fluxo nas torneiras e não as deixe a correr enquanto lava a loiça ou os dentes, coloque uma garrafa de água cheia no reservatório do autoclismo...

POUPE ELECTRICIDADE

Desligue o forno antes do final da cozedura, pois o calor acumulado é suficiente para finalizar o cozinhado. O mesmo se passa com o ferro de engomar. Limpe o frigorífico e descongele o congelador regularmente, caso contrário gastará mais energia. Utilize a máquina de lavar roupa apenas quando está cheia e opte por programas de lavagem a frio. Desligue os aparelhos eléctricos e use lâmpadas economizadoras.

POUPE COMBUSTÍVEL

Sempre que possível, ande a pé, de bicicleta ou de transportes públicos. No caso de necessitar do carro, faça uma condução ecológica: evite a sobrecarga do veículo, verifique a pressão dos pneus, não abuse do ar condicionado, não conduza com os vidros totalmente abertos, modere a velocidade...

SACOS REUTILIZÁVEIS

Evite a utilização de sacos de plástico, preferindo os sacos reutilizáveis.

SEPARE O LIXO E RECICLE

Pode achar estranho, mas a verdade é que ainda há muitas pessoas que não separam nem reciclam as embalagens! Será que é assim tão difícil? Sabia que em 2010 quase 45% dos lares portugueses não separaram o lixo?

REDUZIR, REUTILIZAR E RECICLAR

Tem certamente no armário roupa que já não usa há mais de um ano. Aproveite para organizar o roupeiro e dê aquela

roupa que já não usa a quem precisa ou transforme-a noutras peças. O mesmo se passa com outros acessórios como chapéus, carteiras, lenços, etc.

DIVULGUE

Se já põe estas e outras ideias ecológicas em prática, passe a mensagem e convença os seus amigos, colegas e familiares a adotarem comportamentos mais ecológicos.



Clearspring

Alimentação macrobiótica a qualquer hora!

Hoje há
sopas de miso:

- ✓ Fáceis de preparar
- ✓ Saborosas e saudáveis
- ✓ Com ingredientes naturais



CONHEÇA AS NOSSAS SUGESTÕES DE PRENDA PARA O NATAL

A partir de 8,40€, monte o seu próprio cabaz em caixas de oferta celeirodieta escolhendo os produtos à medida de quem os vai receber. As opções são muitas. Use a criatividade e personalize a sua prenda de Natal com os nossos produtos! Deixamos para si algumas sugestões.

KITS DR. ORGANIC

Surpreenda oferecendo kits Dr. Organic de produtos biológicos para o cuidado corporal. Em embalagens especialmente desenvolvidas para o Natal, qualquer um destes kits irá certamente agradar.

Kit Manteigas Corporais > Kit com 1 manteiga corporal Aloe Vera e 1 manteiga corporal Vitamina E / Kit com 1 manteiga corporal Romã e 1 manteiga corporal Mel de Manuka PVPR > €8,40 | **Kit Mel de Manuka Suavizante e Revigorante** > 1 creme mão e unhas / 1 loção corporal / 1 creme rosto / 1 luva de banho PVPR > €29,90 | **Kit Mel de Manuka Mãos e Pés** > 1 creme pés / 1 creme mãos e unhas / 1 par de luvas de hidratação PVPR > €15,60 > **Kit Romã Imagem Perfeita** > 1 creme dia / 1 bálsamo labial / 1 creme de olhos / 1 esponja de banho PVPR > €26,95 > **Kits Skin Lotions** > **Opção 1** > 1 loção corporal Romã / 1 loção corporal Geleia Real / 1 loção corporal Aloe Vera PVPR > €12,99 > **Opção 2** > 1 loção corporal Mel de Manuka / 1 loção corporal Vitamina E / 1 loção corporal Rosa Damascena PVPR > €12,99



CHOCOLATES GOURMET BIOLÓGICOS SONNENTOR

Algumas coisas são tão bonitas quanto irresistíveis! É o caso dos chocolates artesanais da Sonnentor, feitos por especialistas em produtos biológicos. Para além de deliciosos, cada embalagem foi ilustrada especialmente para a Sonnentor por artistas plásticos, o que os torna ainda mais especiais. Cada um com frases especiais para pessoas especiais! São uma ótima e doce ideia para prenda de Natal. Ofereça e deixe as papilas gustativas de quem os receber em êxtase!

“Deixa-me ser o teu anjo da guarda” (50g) - chocolate de leite com gengibre. Ilustração do artista finlandês Pietari Posti. | “A caminho da felicidade” (50g), chocolate de leite com canela, noz-moscada e cravinho. Ilustração da artista espanhola Carmen Segovia. | “Alguns gostam de coisas quentes e picantes” (50g) - chocolate preto com malagueta e um toque de limão. Ilustração da artista russa Lesja Chernish. | “Deixe-se seduzir” (50g) - chocolate preto com café vienense. Ilustração do artista sueco Daniel Egnéus. | “O meu amuleto da sorte” (50g) - chocolate de leite com notas frescas de laranja. Ilustração do artista alemão Romy Blümel. PVPR > €4,30





> PARA OS AMANTES DO CHÁ VERDE

Os benefícios do chá verde são inúmeros: é rico em substâncias antioxidantes, ajuda na perda de peso, ajuda a fortalecer as artérias e veias, favorecendo a prevenção de doenças cardíacas e circulatórias, entre outros. Ofereça todos estes benefícios e ainda mais, o melhor sabor e a mais elevada qualidade num cabaz especial com as nossas quatro variedades de chá verde Sir. Winston da Teekanne.

Chá Verde Biológico Sir Winston 20 saq. PVPR , €2,60 | Chá verde descafeinado com mirtilo sir winston 20 saq. PVPR , €2,60 | Chá Verde Descafeinado Sir Winston 20 saq. PVPR , €2,59 | Chá Verde Sir Winston 20 saq. PVPR , €2,60

> PACK DE NATAL - INFUSÕES YOGI TEA®

A Yogi Tea® oferece novamente este ano a edição especial de infusões Christmas Collection que contempla, numa única embalagem, 2 saquetas de 12 infusões diferentes Yogi Tea® (num total de 24 saquetas): Classic, Jamaica, Choco, Alcaçuz, Roibos, Sweet Chilli, Gengibre Hibisco, Boa Disposição, Reconfortante, Boa Noite, Gengibre Limão e Black Chai. Os packs Yogi Tea® Christmas Collection são embalados por uma empresa que contrata pessoas portadoras de deficiência. Opte por uma prenda original e contribua para integração social e o desenvolvimento das capacidades desta pessoas.

PVPR , €6,65



> NATAL AROMÁTICO

Os aromas ajudam a compor os ambientes, adicionando emoções e sensações especiais. Portanto, não os deixe faltar e crie um ambiente diferente na sua noite de Natal! Escolha entre a nossa variedade de velas e incensos aromáticos para perfumar a sua casa e para oferecer aos amigos e familiares.

Velas perfumadas Lumen (12 unidades). Aromas: algodão, baunilha, chá verde, lavanda e papaia PVPR , €1,99 | Velas perfumadas Lumen copo (1 unidade). Variedades: Bem-estar, Energia e Relaxing PVPR , €2,99 | Sticks de Incenso Mirra Sandeh Almah. Aromas: Mirra, Jasmin, Sândalo e Flor de Laranja PVPR , €0,49



PARA OS PERDIDOS POR DOCE

Não há quem não goste de um bom doce de fruta. Seja para começar o dia ao pequeno-almoço ou como um snack ao lanche, sabem sempre bem! Faça a alegria dos seus amigos e familiares e ofereça um cabaz repleto dos melhores doces adoçados com frutose. Não se esqueça das tostas para acompanhar.

Doces Extra Lihn adoçados com frutose (330g) > Mirtilo PVPR , €4,10 | Morango PVPR , €3,70 | Alperce PVPR , €3,70 | Exótico PVPR , €3,70 | Tostas Integrais Bio Naturefoods (450g) PVPR , €3,95



PARA PESSOAS QUE ADORAM COZINHAR

Na cozinha de um bom "chef", não podem faltar especiarias e temperos para dar aos cozinhados aquele toque especial. Neste caso, nada melhor do que oferecer um cabaz de especiarias e temperos biológicos Sonnentor. Folhas de Louro Bio 10g PVPR , €2,25 | Caril Picante Bio 35g, Coentro Moído Bio 45g, Manjeriço Bio 15g, Orégão Bio 20g, Pimenta Preta Moída Bio 35g, Pimentão Doce Bio 40g, Salsa Bio 15g, Tomilho Bio 25g PVPR , €2,65 cada | Noz-Moscada (Grão) Bio 25g PVPR , €3,25

... É POSSÍVEL ULTRAPASSAR a obstipação?

A OBSTIPAÇÃO caracteriza-se por evacuações difíceis e/ou pouco frequentes.

Como causas podem enumerar-se factores alimentares, psicológicos, falta de exercício físico, mudança de rotinas (viagens, alterações profissionais, etc.), utilização de certos medicamentos, bem como algumas condições de saúde (obstrução do intestino grosso, hipotiroidismo, hipercalcemia, etc.). Despitada a presença de qualquer problema de saúde que possa estar na sua génese, bem como os factores medicamentosos, quando existem, a obstipação pode ser evitada e até mesmo ultrapassada. Como? De uma forma geral, basta colocar em prática determinadas alterações alimentares e implementar um padrão de actividade física regular:

- › Aumente a ingestão de água, tentando beber entre 1,5 l e 3 l diariamente.
- › Inclua alimentos que sejam fonte de fibra nas suas refeições, como cereais integrais e farelos, sementes de linhaça, psílio, frutas (ameixas, kiwis), pro-

ductos hortícolas e leguminosas (feijão, soja, grão-de-bico).

- › Substitua o leite, caso sinta agravamento dos sintomas de obstipação quando oingere, por bebida de soja com cálcio.
- › Recorra à ajuda de prebióticos e probióticos, para uma colonização bacteriana saudável do seu intestino, que é indispensável a um bom funcionamento do trânsito intestinal.
- › Mexa-se diariamente: caminhando, correndo, ou praticando qualquer modalidade do seu agrado, o importante é que exercite os músculos. Assim, os movimentos intestinais (peristaltismo) irão manter-se activos e conseguirá evitar a chamada “preguiça intestinal”.
- › Identifique o aparecimento do estímulo para evacuar, não adiando o momento, correndo o risco de o não voltar a sentir.
- › Massageie profundamente o abdómen, no sentido dos ponteiros do relógio, para estimular o peristaltismo.

- › Experimente algumas plantas nas situações mais difíceis, como o aloés, a casca-sagrada, o ruibarbo e o funcho.

- › Se as plantas anteriormente referidas não surtirem efeito, opte por sene, porém pontualmente: esta planta pode irritar um pouco a mucosa intestinal e provocar um aumento exacerbado dos movimentos peristálticos, o que dá origem a cólicas.

Atenção! Se registar uma prisão de ventre aguda ou recente e sem causa aparente, deve recorrer à ajuda do seu médico.



SOLGAR® FIBRA DE PSÍLIO (168 g)

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

PVPR › €10,55



LINHAÇA DOURADA GOLDSAM (250 g)

A Linhaça Dourada Classic da Goldsam é preparada sem a adição de químicos e fornece fibras de elevada qualidade.

PVPR › €2,40

FRUTOS & FIBRAS ORTIS

Uma gama completa de soluções naturais para responder a cada problema de trânsito intestinal.

FRUTOS & FIBRAS FORTE (12 CUBOS)

- PARA OBSTIPAÇÃO FORTE

PVPR › €8,99

FRUTOS & FIBRAS ORIGINAL (24 CUBOS)

- TRÂNSITO INTESTINAL LENTO E IRREGULAR

PVPR › €13,10

FRUTOS & FIBRAS COMPRIMIDOS (30 COMPRIMIDOS)

- TRÂNSITO INTESTINAL LENTO E IRREGULAR

PVPR › €13,10

FRUTOS & FIBRAS XAROPE (150 ML)

- TRÂNSITO INTESTINAL LENTO E SENSÍVEL

PVPR › €10,05

COLESTEROL?



VIVA COM SAÚDE

1  por dia, ajuda a manter níveis de colesterol saudáveis

BIOFIL™ SUPLEMENTOS DE QUALIDADE DESDE 1987

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

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





INFUSÕES BIOLÓGICAS

que oferecem uma aproximação
holística do corpo, mente e espírito
em cada chávena.



Criada a partir da filosofia original ayurvédica e do ioga, a Yogi Tea® produz autênticas infusões biológicas de especiarias e plantas.

As propriedades únicas das infusões Yogi Tea® são celebradas através da sabedoria ayurvédica, dos ingredientes biológicos, dos especialistas em misturas e das raízes espirituais da marca.

A história da Yogi Tea® começa em 1969 quando Yogi Bhajan - um mestre de ioga Kundalini e medicina Ayurvédica - começou a ensinar ioga no Ocidente. Ele partilhava com os seus alunos a sabedoria e o conhecimento da medicina Ayurvédica e de um estilo de vida saudável e servia, ao fim de cada aula de ioga, uma infusão que os ajudava nas práticas diárias de ioga. Os alunos carinhosamente baptizaram esta infusão de “Yogi’s Tea” (infusão do Yogi) até que se tornou a Yogi Tea®. A receita da infusão continha cinco especiarias tradicionais ayurvédicas: sementes de cardamomo, cravinho, pau de canela, raiz de gengibre e pimenta preta. Quando misturadas e preparadas sob forma de infusão, estas deliciosas especiarias fazem com que as pessoas se sintam vibrantes e vivas enquanto promovem o bem-estar geral.

Na década de 1970, a infusão Yogi Tea® tornou-se muito popular como uma alternativa descafeinada de bebida entre pessoas conscientes e interessadas no consumo de produtos cultivados através de métodos biológicos. Neste época, a infusão Yogi Tea® ainda era embalada manualmente.

Nos anos 80, a Yogi Tea® tornou-se popular também nas lojas de chás e em alguns restaurantes. A procura continuou a aumentar de forma que, em 1986, as infusões Yogi Tea® passaram a ser produzidas comercialmente em larga escala, disponibilizando os produtos a um grupo ainda maior de pessoas. Em 1987 e nos anos que se seguiram, a Yogi Tea® viu a sua marca registada por toda a Europa.



Na década seguinte, as infusões Yogi Tea® começaram a ser comercializadas em saquetas.

O mestre Yogi continuou a desenvolver e a evoluir a oferta de infusões para atender a diferentes necessidades específicas de saúde, criando fórmulas especializadas de ervas, misturando o sabor e a resposta para a necessidade em questão. Hoje, a Yogi Tea® tem mais de 60 infusões, muitas das quais são criadas usando as cinco especiarias originais Yogi.

Actualmente, os mestres das infusões não se limitam apenas a criar infusões com sabor. Eles extraem mais de 40 anos de sabedoria, apoiados por milhares de anos de conhecimento ayurvédico, para produzirem infusões que promovem o bem-estar.

O COMPROMISSO YOGI TEA®

A Yogi Tea® compromete-se a utilizar ingredientes da mais alta qualidade e, ao mesmo tempo, a proteger os recursos naturais da Terra. As ervas e especiarias que são usadas nas infusões são cultivadas em ambientes biológicos controlados sempre que possível. Desde o

VALE DE DESCONTO

€3,50

Solgar co-Q10 60 mg 30 cápsulas vegetais

AUMENTO DOS NÍVEIS DE ENERGIA

A coenzima Q-10 ou ubiquinona é um elemento essencial à produção de energia sendo particularmente importante na produção de energia ao nível das células do coração.



VALE DE DESCONTO

€3,00

Memo Xtra Bional (40 cápsulas)

APOIA A MEMÓRIA

A composição especial de plantas e nutrientes deste suplemento mantém e estimula a memória e ajuda a manter o espírito lúcido. A Ginkgo biloba é utilizada há séculos. O zinco e a vitamina B5 favorecem o bom funcionamento das nossas faculdades cognitivas.



VALE DE DESCONTO

€2,05

Gama Bronilan da Bional

SUPLEMENTOS ALIMENTARES DE LUTA CONTRA O INVERNO

Especialmente concebidos para reforçar o organismo e as suas defesas naturais, combinam extractos de ingredientes naturais de plantas e óleos. Desconto válido em qualquer um dos produtos da gama Bronilan: Antiseptine, Pastilhas, Spray Bucal, Spray Nasal e Xarope.



VALE DE DESCONTO

€1,30

Muesli Aveia Integral Kölln Morango (375 g) Cranberry (375 g)

PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL

Os mueslis Kölln contêm grande quantidade de cereais integrais, nomeadamente aveia integral. Todos os ingredientes Kölln são cuidadosamente seleccionados e de elevada qualidade.



VALE DE DESCONTO

€1,00

Gel Desinfetante Cattier (75 ml)

LIMPEZA E CUIDADO DAS MÃOS

Enriquecido com Aloe vera e glicerina de origem vegetal, este gel desinfeta as suas mãos deixando-as suaves e hidratadas. Gel para mãos, desinfetante, antibacteriano e sem parabenos.



VALE DE DESCONTO

€0,95

Salsichas Vegetais para Grelhar Claus (180 g)

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

As salsichas vegetais para grelhar são um alimento saudável para quem se preocupa com a alimentação, não descurando do sabor. Irá ficar agradavelmente surpreendido com o delicioso sabor destas salsichas vegetais que constituem uma refeição nutritiva e equilibrada.



VALE DE DESCONTO

€3,50

Solgar co-Q10 60 mg 30 cápsulas vegetais

AUMENTO DOS NÍVEIS DE ENERGIA

Válido até 31/03/2012. 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

€3,00

Memo Xtra Bional (40 cápsulas)

APOIA A MEMÓRIA

Válido até 31/03/2012. 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

€2,05

Gama Bronilan da Bional

SUPLEMENTOS ALIMENTARES DE LUTA CONTRA O INVERNO

Válido até 31/03/2012. 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

Muesli Aveia Integral Kölln

Morango (375 g) - Cranberry (375 g)

PEQUENO -ALMOÇO SAUDÁVEL

Válido até 31/03/2012. Desconto válido apenas nas lojas **celeiro**dieta. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras promoções. Utilização: recorte pelo picotado e apresente o talão ao efectuar o pagamento do respectivo produto.



VALE DE DESCONTO

€1,00

Gel Desinfetante Cattier (75 ml)

LIMPEZA E CUIDADO DAS MÃOS

Válido até 31/03/2012. 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

Salsichas Vegetais para Grelhar Claus (180 g)

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Válido até 31/03/2012. 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.



início da década de 1990, todos os produtos da empresa têm sido produzidos com ingredientes 100% biológicos.

A agricultura biológica oferece uma série de benefícios aos consumidores, agricultores e ao meio ambiente. As técnicas biológicas dependem de ciclos naturais do ambiente para reabastecer a riqueza do solo. Desde que o solo tenha produções fortes e culturas resistentes a pragas, os agricultores não precisam de utilizar adubos químicos e pesticidas, criando um ambiente de trabalho saudável para os agricultores. Essas técnicas também mantêm a integridade do solo, reduzem a quantidade de químicos que entram em contacto com lagos, rios e águas subterrâneas e, mais importante, fornecem ao consumidor alimentos naturais e, basicamente, livres de químicos. Hoje, a marca sustenta a sua verdadeira preocupação com a saúde dos consumidores e mantém o seu compromisso em criar produtos naturais e de qualidade acreditando que os altos padrões que conserva e os ingredientes biológicos que utiliza nas infusões fazem da Yogi Tea® a empresa de sucesso que é hoje.



A YOGI TEA®

compromete-se a utilizar ingredientes da mais alta qualidade e, ao mesmo tempo, a proteger os recursos naturais da Terra.

Brownies Light



Tarte de Leite



Bolo de Chocolate e Banana



Muffins de Maça e Canela



Tarte de Leite



Para 8 pessoas



±1h



celeiro dieta
produtos naturais

INGREDIENTES:

- 150 g de farinha de trigo branca Naturefoods
- 500 ml de leite Bio+
- 2 ovos vidaceleiro levemente batidos
- 150g de açúcar mascavado light Billington's
- 1 colher de chá de extracto de baunilha
- 25 g manteiga derretida Bio+
- pitada de sal
- 1 maçã descascada e cortada em fatias finas
- 1/2 colher de chá de canela pó Sonnentor



PREPARAÇÃO

- 1 Untar uma forma de torta (+25 cm) com manteiga e pré-aquecer o forno a 175°C.
- 2 Misturar a farinha, o leite, os ovos, o açúcar, a baunilha, a manteiga e o sal, até formar uma massa lisa.
- 3 Verter o preparado na forma de torta e cobrir com as fatias de maçã.
- 4 Polvilhar a canela por cima.
- 5 Deixar cozinhar no forno durante 45 minutos a 175°C.

SUGESTÃO: Pode ser servida quente ou fria.

Brownies Light



Para 12 pessoas



±35min



celeiro dieta
produtos naturais

INGREDIENTES:

- 70 g de margarina Vitarine Vitaquell
- 25 g de chocolate preto Naturefoods, partido em pedaços
- 1 ovo bio vidaceleiro levemente batido
- 1/2 colher de chá de extracto de baunilha
- 60 g de açúcar granulado light Silver Spoon
- 25 g de farinha de trigo branca Naturefoods, peneirada
- 1 colher de chá de cacau em pó Evernat
- 1/2 colher de chá de fermento para doces Baule Volante



PREPARAÇÃO

- 1 Pré-aquecer o forno a 180°C.
- 2 Untar uma forma quadrada (+14 cm).
- 3 Colocar o chocolate e a margarina numa taça por cima de uma panela com água a ferver, de forma a que os ingredientes se derretam com o vapor. Mexer até derreter, retirar do fogo e mexer até ficar homogéneo.
- 4 Adicionar os outros ingredientes e misturar bem. Verter para a forma quadrada nivelando a superfície com as costas de uma colher.
- 5 Deixar cozinhar no forno durante 25 minutos ou até o preparado ganhar volume, ficando firme no rebordo e mole no centro.
- 6 Deixar arrefecer a forma durante 15 minutos. O brownie continuará a cozinhar enquanto arrefece.

SUGESTÃO: Servir quente em pedaços a acompanhar o chá.

Muffins de Maçã e Canela



Para 12 pessoas



±40min



celeiro dieta
produtos naturais

INGREDIENTES:

- 75 g de margarina Provamel
- 50 g de açúcar granulado light Silver Spoon
- 2 ovos vidaceleiro batidos
- 225 ml de bebida de soja adoçada com maçã bio Provamel
- 350 g de farinha de trigo branca Naturefoods
- 2 colheres de chá de canela em pó bio Sonnentor
- 1 maçã cozida, sem o miolo e em cubos
- 1/2 colher de fermento para doces Baule Volante



PREPARAÇÃO

- 1 Pré-aquecer o forno a 200°C.
- 2 Colocar a margarina, o açúcar, ovos e a bebida de soja numa tigela e bater até formar um creme leve o fofo.
- 3 Adicionar a farinha, o fermento e a canela.
- 4 Juntar a maçã cortada aos cubos e verter o preparado em formas apropriadas para muffins (cerca de 12).
- 5 Colocar no forno a 200°C, durante 20-25 minutos.
- 6 Deixar arrefecer um pouco antes de servir.

SUGESTÃO: Ideal para acompanhar com chá, para comer ao pequeno-almoço ou ao lanche.

Bolo de Chocolate e Banana



Para 10 pessoas



±1h 15mn



celeiro dieta
produtos naturais

INGREDIENTES:

- 3 bananas maduras de tamanho médio
- 175 g de açúcar mascavado light Billington's
- 175 g de farinha de trigo branca Naturefoods
- 1/2 colher de chá de fermento para doces Baule Volante
- 2 ovos bio vidaceleiro batidos
- 3 colheres de sopa de óleo de girassol Vitaquell
- 55 ml de bebida de soja adoçada com maçã bio Provamel
- 110 g de chocolate de leite em pedaços Naturefoods
- 75 g de nozes picadas



PREPARAÇÃO

- 1 Untar com margarina uma forma comprida rectangular (de pão de forma +-30x10cm).
- 2 Pré-aquecer o forno a 180°C.
- 3 Numa tigela, amassar as bananas com o açúcar até ficar homogéneo.
- 4 Adicionar a farinha, o fermento, os ovos, o óleo e a bebida de soja, misturando bem.
- 5 Acrescentar cuidadosamente o chocolate e as nozes.
- 6 Verter o preparado na forma e levar ao forno durante 50-60 minutos. tirar do forno e deixar arrefecer na forma durante 5 minutos.
- 7 Em seguida, desenformar e deixar arrefecer, de preferência em cima de uma rede. Servir em fatias.

O QUE SIGNIFICA...



L-CARNITINA

A carnitina é uma substância semelhante a um aminoácido que ajuda o organismo a produzir energia. Está presente na carne e nos derivados do leite, mas muitas pessoas optam por tomar L-carnitina na forma de suplemento para aumentar a vitalidade. Esta substância aumenta a conversão dos lípidos em energia, para que depois o coração e os músculos a possam usar. Ajuda a reduzir os triglicéridos sanguíneos e a melhorar a razão HDL/LDL. Ao aumentar as lipoproteínas de alta densidade (HDL ou "colesterol bom"), ajuda na prevenção e é útil em caso de doenças cardiovasculares. Pode ser benéfica na diminuição da acumulação de gorduras ao nível hepático e na melhoria do tónus muscular em desportistas, particularmente em culturistas.



L-CISTEÍNA

É um aminoácido cuja principal propriedade é o seu elevado poder antioxidante. Permite proteger o fígado, os pulmões e o sistema vascular da actividade tóxica dos radicais livres. Actua como desintoxicante e auxilia na remoção do dióxido de carbono, dos metais pesados e acetaldeído (subproduto tóxico do álcool e do fumo de tabaco). É ainda importante na síntese da queratina e das fibras cutâneas, permitindo melhorar a saúde da pele, cabelo e unhas, por isso é usada em casos de seborreia, acne e outros problemas da pele.

LECITINA

A lecitina é uma substância fosfolipídica presente em muitos alimentos vegetais e animais, nomeadamente soja, amendoins, gérmen de trigo, fígado e ovos, sendo também produzida pelo organismo.

Na indústria alimentar, é usada como aditivo com a função estabilizadora, antioxidante, espessante e principalmente emulsionante, ou seja, permite misturar as gorduras com água. Esta substância também se encontra disponível como suplemento. A lecitina é considerada uma excelente fonte de colina, uma das vitaminas do complexo B, principalmente na sua forma de fosfatidilcolina.

A colina entra na produção de acetilcolina, um neurotransmissor que aumenta a capacidade mental de alerta e memória. É um componente vital das membranas celulares. Participa na síntese da biliar e no metabolismo das gorduras e do colesterol.



LÍPIDOS

Representam um dos importantes nutrientes que retiramos dos alimentos. Este termo designa um grupo de substâncias que integram as gorduras, os esteróides e os fosfolípidos e têm em comum a sua insolubilidade na água. O excesso de gorduras está relacionado com a alta prevalência de doenças degenerativas como a obesidade, diabetes, dislipidémias e outras. Existe, muitas vezes, a ideia errada de que todas as gorduras são prejudiciais. Porém, são imprescindíveis para a nossa saúde em quantidades adequadas e ingeridas com os restantes alimentos. A sua principal função é fornecer energia, sendo também indispensáveis na formação de membranas celulares, de hormonas e certas partes do sistema nervoso. Desempenham ainda um papel importante ao transportarem e absorverem as vitaminas lipossolúveis (A, C, E, e K).

Este grupo de nutrientes é constituído por uma combinação de três tipos de ácidos gordos: saturados, monoinsaturados e poliinsaturados. As gorduras saturadas encontram-se em maior parte nos alimentos de origem animal (carne, leite e derivados, etc.). As monoinsaturadas estão presentes em maior quantidade no azeite, por exemplo; e as poliinsaturadas podem ser de origem vegetal (óleo de girassol, linho, soja, etc.) ou marinhas (óleos de peixe). Alguns ácidos gordos poliinsaturados são indispensáveis à vida humana e, como não são sintetizados pelo organismo, têm de ser fornecidos pela alimentação. Estes ácidos gordos são conhecidos como ómega-3 e ómega-6.





GAMA DEFESAS BIONAL

Reforce as defesas do seu organismo e ajude-o a proteger-se de gripes e constipações. Os suplementos alimentares da Bional, especialmente concebidos para reforçar o organismo e as suas defesas naturais, combinam extractos de ingredientes naturais de plantas e óleos. Jogue ao ataque e aumente as suas defesas neste Inverno!

BIONAL BRONILAN PASTILHAS DE CHUPAR 50 UND. PVPR > €9,50

BIONAL BRONILAN SPRAY BUCAL 23 ML PVPR > €7,05

BIONAL BRONILAN SPRAY NASAL 23 ML PVPR > €7,05

BIONAL BRONILAN XAROPE 200 ML PVPR > €11,99

BIONAL ANTISEPTINE+PRÓPOLIS BRONILAN 80 CÁPS.
PVPR > €11,00



PROMOÇÃO AGENDA PROVAMEL

Se lê soja e torce o nariz... é porque ainda não experimentou Provamel! Acabe com os preconceitos em relação à soja e descubra a gama Provamel, repleta de sabor, com benefícios para a saúde e amiga do ambiente! Uma mistura de água filtrada e grãos de soja descascados 100% vegetal. Não contém lactose, colesterol ou glúten.

APROVEITE A NOSSA PROMOÇÃO

PACK PROMOCIONAL PVPR > €3,78

Promoção: Bebida de Soja Bio Adoçada Maça com Cálcio

Pack 1+1 com oferta* de Agenda 2012

*Na compra de Bebida de Soja Bio Adoçada Maça com Cálcio 1 L+1 L.

Não pode ser vendida separadamente.

Limitado ao stock existente.

NOVAS INFUSÕES YOGI TEA®

A Yogi Tea® oferece uma ampla variedade de infusões biológicas que têm por base a filosofia ayurvédica. As infusões Yogi Tea® possuem 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 o meio ambiente. Conheça as novidades da gama:



GAMA HERBAL – FÓRMULAS AYURVÉDICAS À BASE DE PLANTAS. DISPONÍVEL EM SAQUETAS.

YOGI TEA BIO® HERBAL GENGIBRE LARANJA 15 SAQ.

YOGI TEA BIO® HERBAL DETOX PURIFICA LIMÃO 15 SAQ.

YOGI TEA BIO® HERBAL GENGIBRE 15 SAQ.

PVPR > €4,15



ERVAS PARA INFUSÃO YOGI TEA® - INFUSÕES AYURVÉDICAS DE PLANTAS, ESPECIARIAS E FRUTAS. DISPONÍVEL EM ERVAS PARA INFUSÃO.

YOGI TEA BIO® INFUSÃO SPICE CLASSIC 90 G

YOGI TEA BIO® INFUSÃO SPICE HIMALAYA 90 G

YOGI TEA BIO® INFUSÃO SPICE GOOD MORNING 90 G

YOGI TEA BIO® INFUSÃO SPICE CHOCO 90 G

YOGI TEA BIO® INFUSÃO SPICE GENGIBRE LIMÃO 90 G

PVPR > €4,99

PARA UM SONO TRANQUILO MELATONINA DA DIETICLAR

A Melatoclar da Dieticlar é um novo suplemento alimentar à base de melatonina, triptofano e passiflora. A melatonina é uma hormona que desempenha um papel essencial na manutenção do ritmo adequado sono-vigília. O triptofano é um aminoácido essencial que ajuda o cérebro a segregar serotonina, um neurotransmissor cerebral e a passiflora é uma planta que constitui um dos melhores remédios fitoterápicos em diversas manifestações nervosas. Este suplemento alimentar ajuda na melhoria dos sintomas associados à ansiedade, *jet lag* e insónias.

MELATOCLAR - MELATONINA 30 CÁPSULAS
PVPR > €19,99



BEET IT! SUMO DE BETERRABA BIO UMA DELÍCIA DA NATUREZA!

O sumo de beterraba é delicioso, nutritivo e uma fonte natural de ferro e de nitrato dietético. A lista de ingredientes de Beet it! é: 90% de sumo de beterraba e 10% de sumo de maçã fresco. O resultado... simplesmente delicioso! Sem corantes nem conservantes. Vencedor do prémio de ouro no concurso "Great Taste Awards" de 2011 no Reino Unido, evidenciando que não é apenas um sumo maravilhosamente saudável mas também um dos mais deliciosos que existe.

SUMO DE BETERRABA BIO 25 CL
PVPR > €1,50
SUMO DE BETERRABA BIO 75 CL
PVPR > €3,05



BÁLSAMO LABIAL BIOLÓGICO CATTIER

Proteja os seus lábios com o bálsamo labial Cattier e sinta a diferença. Os seus lábios vão ficar hidratados e protegidos durante todo o ano. Este bálsamo labial é fabricado com ingredientes naturais e não é testado em animais.

PVPR > €3,95



PROTEJA-SE DO FRIO COM O MEL DE MANUKA PURE GOLD

O Mel de Manuka é um superalimento originário da Nova Zelândia, produzido por abelhas que recolhem o pólen da manuka, um arbusto que cresce naturalmente neste país. A gama de Mel de Manuka da Pure Gold é composta por três produtos, todos com UMF® superior a 10+: **UMF® 12+, UMF® 18+ e UMF® 25+.** O Mel de Manuka com UMF® maior ou igual a 10+ é considerado cientificamente eficaz nas suas propriedades e, quanto maior for o UMF, maior é a potência do mel. A designação UMF® é uma marca registada da Active Manuka Honey Association (Associação Activa do Mel de Manuka) e a actividade UMF® é testada num laboratório independente e certificado. Sugestão: experimente nas torradas ou adicione aos cereais ou ao chá.

MEL DE MANUKA UMF® 12+ 250 G
PVPR > €15,95
MEL DE MANUKA UMF® 18+ 250 G
PVPR > €29,95
MEL DE MANUKA UMF® 25+ 250 G
PVPR > €44,95



ESPUMANTE CARL JUNG (SEM ÁLCOOL) - PARA AS FESTAS DE FIM DE ANO

Um óptimo espumante para fazer brindes e também para acompanhar refeições. Com um excelente sabor, apresenta pequenas bolhas duradouras e é muito refrescante. Acompanhe com uma sopa leve, como um consommé ou vichyssoise. Também acompanha bem saladas e pratos de queijo.

CARL JUNG VINHO ESPUMANTE SEM
ÁLCOOL 0.75 L - PVPR > €5,00





Habilite-se a três convites duplos para o espectáculo "Júlio de Matos", dia 4 de Janeiro 2012.

Leia o artigo da página 12 e escreva (máximo 150 caracteres) uma frase que explique como é que o **celeiro** dieta o ajuda a lidar com o Stress. Envie a frase para vidaceleiro@celeiro-dieta.pt até 27 de Dezembro com o seu nome, nº de BI e contacto telefónico. Os autores das três frases mais criativas ganham convites duplos para o espectáculo "Júlio de Matos". Participe!



JÚLIO DE MATOS

Teatro Armando Cortez/Casa do Artista

Em cena

Interpretado por Joaquim Monchique, Júlio de Matos é um monólogo extraordinário... para rir e pensar! Em palco, um homem desempregado que sofre uma crise de comunicação com o mundo e passa a falar sozinho. Absolutamente só, decide "procurar-se" para pedir a si mesmo que interceda por ele - que, entretanto, já se dividiu em milhares dele mesmo. A aventura passa a ser a tentativa de organizar "todos" numa nova unidade de si mesmo...

Classificação etária: **M/16**

Bilhetes:

4^{as} e 5^{as}: 15€
6^{as} e sábados: 20€

Espectáculos:

> 4^a a sábado às 21h30



CELTIC LEGENDS

Auditório dos Oceanos | Casino Lisboa

Estreia 17 Janeiro

Os Celtic Legends estão de regresso a Portugal com um novo espectáculo. Com direcção musical de Liz Knowles O'Hare e Kieran O'Hare e coreografia de Ger Hayes, trazem um espectáculo com orquestra ao vivo, onde não faltam os violinos, as gaitas de fole, os acordeões, as guitarras, as flautas e os tambores celtas, a acompanhar o sapateado dos dançarinos, numa viagem ao coração de uma Irlanda quase esquecida.

Classificação etária: **M/12**

Bilhetes:

1^a Plateia: 35€
2^a Plateia: 30€

Espectáculos:

> 3^a a domingo às 21h30
> Sábado 22 e domingos também às 17h



É COMO DIZ O OUTRO

Rivoli Teatro Municipal De 20 Janeiro a 12 de Fevereiro

Depois de terem esgotado sessões consecutivamente em Lisboa, agora é a vez do Porto conhecer É Como Diz o Outro. Bruno Nogueira e Miguel Guilherme protagonizam esta comédia, baseada nos textos escritos e interpretados por Henrique Dias e Frederico Pombares na rubrica, com o mesmo nome, emitida no programa Cinco para a Meia-Noite (RTP 2) e com encenação de Tiago Guedes.

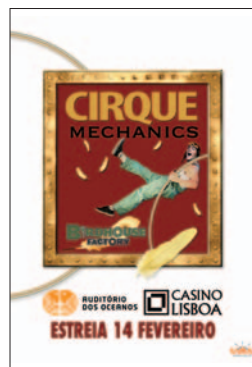
Classificação etária: **M/16**

Bilhetes:

Entre 10€ e 20€

Espectáculos:

> Sextas e sábados às 21h30
> Domingos às 16h30



CIRQUE MECHANICS

Auditório dos Oceanos | Casino Lisboa

Estreia 14 Fevereiro

Bem-vindos à "fábrica", o mais improvável cenário de sempre para um espectáculo... de circo! Cirque Mechanics apresenta Birdhouse Factory, uma história de alegria, amor, fuga, perda e, claro, de casas de pássaros. Com acrobatas de prestigiadas companhias de circo, como o Cirque de Soleil, Circo de Moscovo e a Pickle Family Circus, Birdhouse Factory conjuga ciência, história e arte, transformando o quotidiano espaço de uma fábrica produtora de casas de pássaros num mundo maravilhoso, habitado por "operários" capazes de indescritíveis proezas!

Classificação etária: **M/12**

Bilhetes - Lisboa:

1^a Plateia: 25€
2^a Plateia: 20€

Espectáculos:

> Terça a domingo às 21h30



SLAVA'S SNOWSHOW

Auditório dos Oceanos | Casino Lisboa

Estreia 17 Abril

Imagine que pode voltar a ser criança, jogar com bolas e espantar-se com camisas que se transformam em barcos. Imagine que pode voltar a acreditar que tudo o que o rodeia é mágico. Já tentou? Não conseguiu? Então, venha conhecer Slava. De regresso a Portugal, Slava's Snowshow apresenta um mundo fantástico, habitado por palhaços especiais capazes de desencadear tempestades de neve a partir de um simples pedaço de papel. Mesmo que o regresso à infância seja apenas por momentos, vale a pena. Por isso, aceite o convite e liberte a criança que tem em si.

Classificação etária: **M/12**

Bilhetes:

1^a Plateia: 30€
2^a Plateia: 25€

Espectáculos:

> Sábado e domingo também às 17h

Bilhetes à venda nas respectivas salas, Fnac, Worten, El Corte Inglés, Casino Lisboa, CC Dolce Vita, Galerias Campo Pequeno, Abreu, CC MMM, CC Mundicenter, www.bilheteiraonline.pt e em www.ticketline.sapo.pt
Info & Reservas ligue 1820 (24h)

A SOLUÇÃO PARA O ENVELHECIMENTO

PODE ESTAR AQUI



Solgar® Resveratrol é alvo de diversos estudos científicos relacionados com o envelhecimento.

Protecção antioxidante.*

Ajuda a combater os radicais livres.*

MUITAS VEZES UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL NÃO É SUFICIENTE. SOLGAR® RESVERATROL PODE SER UMA AJUDA NO COMBATE AO ENVELHECIMENTO.

Na vida há uma idade para tudo. Mas a do envelhecimento pode esperar. Solgar® Resveratrol é um suplemento alimentar à base de resveratrol, uma substância natural presente nas uvas, no vinho e na planta *Polygonum cuspidatum*, que foi considerada a molécula do séc. XXI por um investigador da Universidade de Harvard.

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 • apoioaocliente@dietimport.pt

* An An anti-inflammatory and reactive oxygen species suppressive effects of an extract of *Polygonum cuspidatum* containing resveratrol. Ghanim H, Sia CL, Abuayseh S, Korzeniewski K, Patrak P, Marungani A, Chaudhuri A, Dandona P. J Clin Endocrinol Metab. 2010 Sep;92(9):E1-8. Epub 2010 Jun 9. PMID: 20534755 [PubMed - indexed for MEDLINE] Related citations

* Resveratrol attenuates adenosine diphosphate-induced platelet activation by reducing protein kinase C activity. Yang YM, Wang XX, Chen JZ, Wang SJ, Hu H, Wang HQ. Am J Chin Med. 2008;36(3):603-13. PMID: 18543392 [PubMed - indexed for MEDLINE] Related citations

* Mitochondrial Protection by Resveratrol. Ungvari Z, Sorensen WE, de Cabo R, Baur JA, Csiszar A. Exerc Sport Sci Rev. 2011 Mar 3. [Epub ahead of print] PMID: 21383627 [PubMed - as supplied by publisher]

* A Resveratrol and Polyphenol Preparation Suppresses Oxidative and Inflammatory Stress Response to a High-Fat, High-Carbohydrate Meal. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21289251>

* J Clin Endocrinol Metab. 2011 Feb 2. [Epub ahead of print] PMID: 21289251 [PubMed - as supplied by publisher] Related citations

* 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 antes de tomar este suplemento.

À venda em lojas de produtos naturais, farmácias e lojas celeiro diário.

www.solgar.pt

SOLGAR
Est 1947
O equilíbrio está na nossa natureza

CNP: 7377689



A OPÇÃO NATURAL

**DEFESAS
EM BAIXO?**

**SENTE-SE
VULNERÁVEL A GRIPE
E CONSTIPAÇÕES?**

ENTÃO, BIONAL É UMA OPÇÃO.

Jogue ao ataque e faça subir as suas defesas. O Inverno está à porta e é imperativo apostar na prevenção. Reforce as defesas do seu organismo e ajude-o a proteger-se de gripes e constipações.

Opte pelos suplementos Bional e comece o Inverno a ganhar. Os suplementos alimentares da Bional, especialmente concebidos para reforçar o organismo e as suas defesas naturais, combinam extractos de ingredientes naturais de plantas e óleos.

Este Inverno jogue ao ataque e escolha a opção natural para reforçar as suas defesas.



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
apoioaocliente@dietimport.pt • www.dietimport.pt

**À VENDA EM LOJAS
DE PRODUTOS NATURAIS,
E LOJAS CELEIRODIETA.**