

primavera 2017

#33

nutrição

saúde e bem-estar

beleza

conselhos celeiro

lifestyle celeiro



VIDACELEIRO

revista de saúde, beleza e bem-estar | €1,50 grátis | *viver de corpo e alma*

nutrição

Quando mais é menos
Tome note: para perder peso não precisa de ter a barriga a dar horas

Superalimentos
Descubra os Top 15 que vão fazer a diferença na sua rotina

saúde e bem-estar

Verão à porta!
Prepare já a sua pele para a estação do sol

Alergias da primavera
Saiba como contorná-las!

Dermatite atópica
Saiba quais os cuidados a ter

beleza

Pele seca e dicas de depilação
Nesta edição preparamos-lhe um manual sobre pele e ausência de pelos

lifestyle celeiro

Especial receitas com chia

Pequeno-Almoço **Vegan**

Dicas com tudo aquilo que precisa para começar bem o seu dia



VIDA CELEIRO

revista de saúde, beleza e bem-estar | €1,50 grátis | *viver de corpo e alma*

editorial

Primavera, época de renovação!

Caro leitor (a),

A primeira estação do ano traz consigo a primeira edição de 2017 da sua Vida Celeiro. A primavera é conhecida como época de renovação e por isso trazemos-lhe artigos que vão ser-lhe úteis para o arranque desta estação.

Comece já a preparar-se para o bom tempo e siga os nossos conselhos para comer melhor sem passar fome. Damos ainda especial destaque à saúde da pele, com artigos sobre a dermatite atópica, a pele desidratada e os cuidados a ter antes da exposição solar. Se sofre de alergias não deixe de consultar o artigo da página 22, para prevenir e combater este problema e viver a primavera em pleno.

Por último, e como gostamos sempre de inovar e contextualizar todas as tendências alimentares, trabalhamos dois artigos com temas muito em voga: os superalimentos e sugestões para pequenos-almoços vegan. Não deixe de experimentar as nossas dicas e surpreenda-se com as nossas receitas nutritivas e saudáveis.

Boas leituras de primavera



Tiago Lôbo do Vale
Diretor da Vida Celeiro

nutrição

Pequeno-almoço vegan

6 Comece o seu dia de uma forma saudável.

Quando mais é menos

10 Depois de ler este artigo vai saber que para perder peso não precisa de ter a barriga a dar horas.

Superalimentos

14 Damos-lhe a conhecer os Top 15! Tome nota porque vão fazer a diferença na sua vida.

saúde e bem-estar

Verão à porta!

18 Prepare na primavera a sua pele para a estação do sol, o verão.

Alergias da primavera

22 Aprenda como contornar esta tendência.

Oil Pulling

24 Aprenda a dar uma nova utilidade aos seus óleos.

Kombucha

26 Um presente vindo do Oriente.

Dermatite atópica

28 Muito comum, esta patologia deve ter cuidados específicos. Contamos-lhe quais neste artigo.

Magnésio

30 Sabia que este é um mineral essencial na prevenção de câibras musculares e na construção óssea?



CELEIRO
viver de corpo e alma.

PROPRIEDADE: SUPERMERCADO ROCHA S.A. | DIRETOR: TIAGO LÔBO DO VALE | COORDENAÇÃO EDITORIAL: SOFIA FONSECA E CÁTIA SILVA | DEPARTAMENTO TÉCNICO-CIENTÍFICO: SÓNIA SÁ, ANA FARIAS, SARA MARTINS, RITA SILVA, CÉLIA TAVARES, JOANA ALMEIDA, CAROLINA TINOCO E SARA PEREIRA | MÉDICO: PEDRO LÔBO DO VALE | CONFEÇÃO DE RECEITAS: CLÁUDIA RODRIGUES | REVISÃO: LAURINDA BRANDÃO | DEPARTAMENTO DE PUBLICIDADE: SOFIA FONSECA | REGISTO NA ERC: N.º 124974 | NIPC: 502365110 | EDITOR: SUPERMERCADO ROCHA, S.A. | SEDE DA REDAÇÃO: RUA DR. COSTA SACADURA LT 4, 1800-176 LISBOA | TELEFONE: 218 543 116

Plot.
CONTENT AGENCY

EDIÇÃO, DESIGN E PAGINAÇÃO:
PLOT - CONTENT AGENCY
IMPRESSÃO: LISGRÁFICA
TIRAGEM: 80 000 EXEMPLARES
DEPÓSITO LEGAL: 315490/10
PERIODICIDADE: TRIMESTRAL

Nota:

Os produtos apresentados ao longo da revista *Vida Celeiro* poderão estar disponíveis com apresentações, cores e imagens diferentes, estando limitados ao stock existente nas lojas. Os preços e descrições dos produtos poderão sofrer alterações por motivos alheios à gestão da revista *Vida Celeiro*.

ESTATUTO EDITORIAL: A *Vida Celeiro* é uma revista de alimentação, saúde e bem-estar. A *Vida Celeiro* visa promover um estilo de vida saudável. A *Vida Celeiro* pauta-se pela divulgação de estratégias alimentares e de estilo de vida que seguem as melhores práticas da investigação científica.

15 superalimentos

a consumir em 2017



Novo espaço
Campo de Ourique

“Parabéns pela nova loja de Campo de Ourique! Já fazia falta um espaço com legumes frescos e espaço de restauração saudável da cidade!”

Maria Inês
(via email)

Na próxima edição escreva-nos a contar o que procura nas lojas Celeiro e o que achou das novidades que preparámos para si.

e-mail: vidaceleiro@celeiro.pt

www.facebook.com/celeiro.pt

conselhos Celeiro

Doce primavera

32 Prepare-se para a estação das flores tendo em conta os conselhos da *Vida Celeiro*.

beleza

SOS pele desidratada

34 Preparámos-lhe um manual sobre pele e ausência de pelos. Não perca.

Tudo sobre a depilação

35 Siga as nossas dicas para uma pele radiante.

lifestyle Celeiro

Lá fora fomos...

36 Ao Vietname descobrir um país de sensações.

Fora de casa

38 Participe nos passatempos fantásticos que preparámos para esta primavera.

Celeiro na cozinha

40 Experimente as mais fantásticas receitas com chia nos próximos almoços de primavera.

Descubra os nossos espaços renovados

44 Celeiro à Mesa: um novo conceito para descobrir nos espaços Celeiro.

Novidades e destaques

46 Conheça as novidades à sua espera nas nossas lojas Celeiro.

36



Produto eleito: manteiga de amendoim Naturefoods

48 Uma opção saudável que vai querer conhecer.

Vales

49 Uma página inteira de descontos.

18



Marta Ferreira

a “delicious” cozinheira de comida saudável

A dona da marca *Martilicious Food* ensina cada vez mais portugueses a comerem e a cozinhar de forma saudável. Fomos conhecer a pessoa e a marca que nos faz viver melhor todos os dias.

Pelo seu percurso profissional conseguimos perceber que a Marta sempre esteve ligada a eventos enquanto “Event e Project Manager”. De alguma maneira este percurso contribuiu para a o seu formato de vida atual? De que forma?

Contribuiu bastante dado o estilo de vida da profissão. Não é uma profissão das 9h às 17h sentada a uma secretária, e por isso a escolhi. Passamos dias inteiros fora do escritório em montagem e preparação de evento, chegam a ser dias com mais de 12 horas de trabalho, com muitas horas entre refeições e muitas vezes petiscando apenas aqui ou ali um bolo ou um salgado. E por isso decidi mudar a minha alimentação aos poucos, incluir novos hábitos, e passei a andar de marmitta para todo o lado!

Como surgiu a ideia da *Martilicious Food*?

A ideia não foi minha. Tenho que agradecer a uma das minhas melhores amigas (aliás, agradeço sempre: obrigada Vanessa!) por ter insistido comigo durante meses para criar a página e partilhar as minhas receitas. Sempre achei que ninguém ia seguir, primeiro

porque não tinha tempo e depois porque tirar fotografias a comida não é nada fácil, mas quando fiquei uns meses sem trabalho fixo decidi ouvi-la e arriscar (arranji emprego passado umas semanas. Isso sim, foi um desafio!). A página nasce por isso cerca de 10 meses depois de mudar de alimentação e começar a fazer granola para amigos. O nome foi fácil. Surgiu num jantar de amigos quando decidiram que era necessário criar uma marca para o que fazia como *hobby* (e que achavam que devia investir): fazia bolos (nada saudáveis) e ia a casa das pessoas preparar jantares ou almoços!!

A *Martilicious Food* é atualmente uma marca muito famosa entre os amantes de comida saudável em Portugal. Quais os projetos para o futuro desta marca?

Os projetos são muitos e cada vez mais (felizmente). Iniciei novas parcerias e com isso vou anunciar novos temas de *workshops* e cursos de alimentação saudável. Os eventos em empresas têm tido uma excelente aceitação. As granolas *Martilicious* vão finalmente chegar. Tenho feito trabalhos como *food stylist*, *food photographer* e criado receitas para produtos específicos. O *site* vai finalmente nascer com todas

as receitas, loja *online*, com umas surpresas e novidades muito especiais. E espero até ao final do ano realizar todos os outros projetos que ainda estão na gaveta a ser “cozinhados” e por enquanto são segredo. Resumindo, vai ser um ano incrível.

Os *workshops* de comida da *Martilicious Food* são um sucesso absoluto e já ensinaram a muitas pessoas a arte de “bem comer”. São para continuar neste ano de 2017?

Continuo a ficar surpreendida sempre que esgoto os *workshops*, mas a verdade é que são um sucesso e agradeço muito por isso. E a melhor parte é ter pessoas que voltam! Ajuda muito ser um *workshop* onde são as pessoas que põem a “mão na massa” e no final degustamos tudo sentados à mesa. Assim fica mais fácil fazer em casa! Este ano espero conseguir dar resposta a todos os pedidos e finalmente ir a todas as outras cidades e ilhas (ainda que num formato de *showcooking*).

Sabemos que em muitas das suas receitas utiliza e recomenda produtos Celeiro. Considera que esta marca é uma parceira no estilo de vida saudável?



Sempre associei o Celeiro a uma ervanária e loja de produtos naturais, por isso entrava lá duas vezes por ano, se tanto. Quando comecei há três anos esta alimentação e a querer encontrar os produtos que lia em receitas de *sites* internacionais, o Celeiro foi a minha salvação!!! Ainda me lembro da primeira vez que entrei com a minha lista de ingredientes apontada nas notas do telemóvel...

Como descreve a sua relação com o Celeiro? Sempre foi cliente?

Há quem vá ao supermercado todas as semanas, eu vou ao Celeiro quase todos os dias. Sou cliente há três anos e adoro o atendimento personalizado. Se não fosse isso não tinha voltado depois da primeira vez, a ajuda é preciosa pois quando tudo aquilo é novidade pode ser muito confuso. Por isso digo sempre nos meus *workshops* para entrarem sem medos (risos). Só recomendo o que realmente gosto e utilizo, e ter o Celeiro como parceiro é perfeito!

As Granolas Martilicious são confeccionadas com ingredientes Celeiro



Tem preferência por alguma loja Celeiro?

A loja de Cascais! Adoro e já me sinto em casa. Elas são incríveis!! É a loja a que vou desde o início e gosto de ver como cada vez há mais novidades (e houvesse mais espaço...).

O que não pode faltar numa loja Celeiro para a Marta?

Os cereais para as minhas granolas!! Já estou na lista de encomendas semanal.

E que produtos Celeiro não podem faltar no frigorífico da Marta? E nos seus workshops?

Os leites vegetais da Provamel e os ovos biológicos no frigorífico. Nos *workshops*: a manteiga de amêndoa e a manteiga de caju. Ah, e o óleo de coco, e o *maple syrup*. Sinceramente, tudo! Desde os leites, às farinhas, aos frutos secos e até os temperos.

HARVEST MOON

Alternativa Vegetal ao logurte à Base de Leite de Coco Bio



Natural



Baunilha



Manga-maracujá



Limão



Chocolate

- Isentos de glúten, soja, lactose e produtos lácteos
- Obtidos de leite de coco fresco
- Sem açúcares adicionados*
- Adequados a vegans

*Contêm açúcares naturalmente presentes

À venda nas lojas Celeiro.



Distribuído por:



Pequeno-almoço vegan: tudo para começar bem o seu dia

O pequeno-almoço é a refeição essencial para começar bem o seu dia! Já sabia? Ora tome nota do que pode fazer por si.



Importância do pequeno-almoço

- ♥ Repõe os níveis de energia, evitando a fraqueza.
- ♥ Melhora o rendimento intelectual, a concentração e a memória.
- ♥ Influencia de modo positivo o humor.
- ♥ Contribui para o consumo de alimentos mais equilibrado ao longo do dia, ajudando a controlar o peso corporal.

Alimentos do pequeno-almoço

O pequeno-almoço deve ser constituído por laticínios ou alternativas vegetais, cereais (e derivados) e fruta fresca. Esta refeição deve ser diversificada ao longo da semana, variando o tipo de alimento escolhido. Também podem ser incluídos outros alimentos como chá ou infusões, hortícolas, frutos oleaginosos (nozes, amêndoas, avelãs, pinhões), sementes e cremes vegetais.

ESCOLHA ALIMENTOS COM

- ♥ Baixo teor de gordura e baixo teor de gordura saturada.
- ♥ Baixo teor de açúcares.
- ♥ Baixo teor de sal.
- ♥ Elevado teor de vitaminas e minerais.
- ♥ Alto teor de fibra.

Quantas calorias?

Esta refeição deve contribuir com a cerca de 20 a 25% do total de calorias ingeridas durante o dia, o que pode corresponder a cerca de 400 a 500 kcal (tendo como base um plano alimentar diário de 2000 kcal).

A escolha dos alimentos e a quantidade deve ser sempre ajustada às necessidades individuais, tendo em consideração vários fatores como a composição corporal, atividade física praticada e presença de doenças ou de situações específicas (como alergias ou intolerâncias alimentares).

Alimentação mais vegetariana

As evidências científicas nos últimos anos têm-se revelado a favor do aumento do consumo de produtos de origem vegetal na alimentação. Em parte porque os indivíduos que consomem mais estes produtos, ou que praticam exclusivamente uma alimentação à base de produtos de origem vegetal, têm uma menor probabilidade de contrair doenças crónicas.

Opções vegan

Um pequeno-almoço vegan, como lhe propomos, exclui os alimentos de origem animal, como a carne, pescado e ovos (e seus derivados), laticínios, mel e todos os produtos que os contêm. Descubra as sugestões da marca Provamel para o seu pequeno-almoço vegan. Veja o Pequeno-almoço Provamel que selecionámos para as crianças, adultos, desportistas ou sénior. Tudo para começar bem o seu dia!



€2,80

ALTERNATIVA AO IOGURTE À BASE DE SOJA DE BAUNILHA PROVAMEL

500g

Alternativa ao iogurte à base de soja. Baixo teor em gordura. Fonte de proteína.



€2,80

QUARK DE SOJA BIO

400g

Cremoso, rico em proteínas vegetais e sem açúcares.



€0,99

BEBIDA ARROZ-COCO-ANANÁS PROVAMEL

200ml

Bebida bio sem lactose e sem glúten. Com muito baixo teor de sal. Baixo teor de gordura.



€2,99

BEBIDA COCO-AMÊNDOA PROVAMEL

1l

Bebida bio sem lactose e sem glúten. Com muito baixo teor de sal.



1

Pequeno-almoço criança + colorido

WAFLES COM FRUTA E XAROPE DE ÁCER

Ingredientes

350 g de farinha; 1 colher de fermento; 1 pitada de sal; 750 ml de bebida Coco Amêndoa Provamel; 80 ml de sumo de laranja; 80 ml de óleo de amendoim + para a máquina de waffles; 1 colher de sopa de extrato de baunilha; xarope de açúcar; fruta (mirtilos e framboesas frescas)

Preparação

Misture a farinha, o fermento, o sal, a bebida Coco Amêndoa Provamel, o sumo de laranja, o óleo e a baunilha até obter uma massa homogénea. Aqueça a máquina de fazer waffles e unte-a com um pouco de óleo. Cozinhe os waffles até estarem alourados e sirva com fruta e xarope de açúcar.



2

Pequeno-almoço adulto + prático

SUPERPEQUENO-ALMOÇO

Ingredientes

250 ml de alternativa Natural ao iogurte à base de soja sem açúcar da Provamel;
1 banana cortada em pedaços;
1 colher de chá de sementes de chia;
1 colher de chá de bagas goji (frescas ou secas); 1 colher de sopa de passas

Preparação

Encha meia tigela com a alternativa natural ao iogurte à base de soja sem açúcar da Provamel. Adicione os pedaços de banana. Por cima, disponha as sementes de chia, as bagas goji e as passas.



3

Pequeno-almoço desportista + proteico

DELÍCIA DE BANANA E NOZES

Ingredientes

400 g de Quark de soja da Provamel;
100 g de flocos de aveia;
canela a gosto; 50 g de mistura de frutos secos de casca rija (nozes, caju, pecã, amêndoas);
1 banana cortada em pedaços

Preparação

Misture a aveia, o quark e a canela. Encha um recipiente pequeno com uma camada da mistura de aveia. Adicione uma camada de banana e nozes. A seguir, outra camada da mistura de aveia e, por cima, mais uma camada de banana e nozes. Reserve no frigorífico durante uma noite ou prepare na hora.

A esta receita pode ainda acrescentar uma fatia de pão integral com manteiga de amendoim.



4

Pequeno-almoço sénior + enriquecido

SMOOTHIE DE COCO E ESPINAFRES COM PANQUECAS DE TRIGO-SARRACENO

Ingredientes

Ingredientes para o smoothie: 2 bananas maduras; 80 g de espinafres frescos; alguns pedaços de ananás; 400 ml bebida de arroz-coco-ananás Provamel. Ingredientes para as panquecas: 300 ml de bebida coco-amêndoa Provamel; 100 g de farinha de trigo-sarraceno; amêndoas laminadas; xarope de açúcar; margarina Provamel/óleo vegetal. Opcional: maçã.

Preparação do smoothie

Descasque as bananas e coloque-as num copo-misturador. Adicione os espinafres lavados, os pedaços de ananás e metade da bebida arroz-coco-ananás e misture. Incorpore a restante bebida e misture de novo.

Preparação das panquecas

Misture a farinha de trigo-sarraceno com a bebida coco-amêndoa, até obter uma massa suave. Aqueça uma frigideira e derreta a margarina ou adicione o óleo vegetal. Coloque uma pequena quantidade de massa e cozinhe a panqueca de ambos os lados. Cozinhe as maçãs num pouco de xarope de açúcar, para acompanhar as panquecas, e polvilhe com as amêndoas laminadas tostadas.



€2,55

MARGARINA À BASE DE SOJA PROVAMEL

250 g
Creme de soja 100% vegetal biológico.
Para barrar e cozinhar.



€3,89

MANTEIGA DE AMENDOIM, NATUREFOODS

350 g
Creme de amendoim biológico.
Fonte de proteína.
Sem gordura de palma.



€3,89

MANTEIGA DE AMENDOIM, CROCANTE NATUREFOODS

350 g
Creme de amendoim biológico.
Fonte de proteína.
Sem gordura de palma.



O pequeno-almoço deve ser diversificado ao longo da semana, variando o tipo de alimentos escolhidos

Vitaquell

GAMA DE COCO BIOLÓGICO



ÓLEO VIRGEM
gordura vegetal

CREME PARA BARRAR
com coco ralado

MARGARINA
vegetal



Distribuído por:  dietimport

Rua 1º de Dezembro, 45 - 3º Dto.
1249-057 Lisboa - Portugal

apoioaocliente@dietimport.pt
www.dietimport.pt

À VENDA NAS LOJAS CELEIRO

Quando mais

é menos

E se lhe dissessemos que para perder peso não precisa de ter constantemente a barriga a dar horas?

Atualmente existem várias dietas em voga: paleo, atkins, dieta do tipo sanguíneo, dieta sem glúten, etc. No entanto, a maioria das pessoas depara-se com alguma dificuldade em segui-las durante longos períodos, uma vez que, de um modo geral, são bastante restritivas. Uma dieta não deve ter como objetivo a perda de peso, mas a reeducação alimentar de modo a promover a perda de peso e a manutenção dos resultados a longo prazo. Cada vez mais ouve-se falar do benefício para a saúde da redução do consumo de carne e dos produtos de origem animal. Vários estudos têm demonstrado que uma dieta de base vegetal reduz o risco do desenvolvimento de doenças crónicas, como a hipertensão, hiperlipidemia, diabetes e cancro, entre outras, podendo também promover a perda de peso de uma forma saudável e equilibrada. Um estudo publicado no *Journal of General Internal Medicine* (2016) concluiu que os indivíduos que tinham uma alimentação vegetariana perderam significativamente mais peso, cerca de 2 kg, comparativamente com os indivíduos que seguiam um regime dito tradicional.

Primavera à vista

Com a chegada da primavera e o aumento das temperaturas regressa a preocupação com o peso e a imagem. No entanto, muitas vezes deixamo-nos levar por dietas da moda em detrimento de um regime alimentar completo e variado, o que dificulta a manutenção dos resultados a longo prazo. Quer perder peso e ganhar vitalidade? Nós dizemos-lhe como.

Uma dieta não deve ter como objetivo a perda de peso, mas a reeducação alimentar de modo a promover a perda de peso e a manutenção dos resultados a longo prazo



Deixe de contar calorias!

Tenha em consideração a qualidade de tudo aquilo que consome. Mais importante do que a quantidade é a qualidade, e é a isso que deve dar prioridade.

Use e abuse dos vegetais!

Em geral têm um baixo índice glicémico e não provocam uma subida repentina dos níveis de açúcar no sangue. São também ricos em vitaminas com propriedades antioxidantes, minerais, fitoquímicos, e ainda fonte de fibra. A fibra contribui para melhorar o trânsito intestinal. Estes nutrientes beneficiam não só a perda de peso, como também a saúde da pele, do sistema nervoso e do sistema gastrointestinal.

Inclua mais fruta na sua dieta!

Com o aumento da temperatura é uma excelente forma de se refrescar e hidratar.

Adicione fontes proteicas vegetais aos seus cozinhados!

Arrisque e experimente novos alimentos como lentilhas, quinoa, cogumelos, seitan, tofu, sementes de cânhamo, soja, feijão-mungo, oleaginosas. É tudo uma questão de habituar o seu paladar a novos sabores.

Substitua os cereais refinados pelas respetivas versões integrais!

Desta forma irá enriquecer a sua dieta com vitaminas, minerais e fibra.

Troque o leite e os seus derivados por opções vegetais!

Sabia que se trocar o leite de vaca por uma bebida de amêndoa pode reduzir em mais de 50% o teor de gordura saturada.

Suplementos alimentares?

Sim, sempre que sejam necessários. Os suplementos alimentares são bons aliados para complementar as opções alimentares quando a situação assim

os requer. Trata-se de soluções à base de vitaminas, minerais, aminoácidos, ácidos gordos, fibras ou extratos de plantas que atuam como coadjuvantes na perda de peso. Veja a tabela acima.

Função	Substâncias
MOBILIZAÇÃO DE GORDURA Substâncias que ajudam na mobilização de gordura e que posteriormente são utilizadas para produzir energia	Óleo de açafrão L-carnitina Ácido linoleico conjugado (CLA) Vinagre de sidra
DIMINUIÇÃO DA SENSÇÃO DE FOME Substâncias que ajudam a controlar o apetite	Crómio Garcinia cambogia Extrato de konjac Clorela
TERMOGÉNICOS Têm a capacidade de ativar e acelerar o metabolismo	Café verde Guaraná Pimenta-de-calena Chá verde
CONTROLO DE PESO Substâncias que ajudam à manutenção de um peso normal	Extrato de citrinos Gengibre Erva-mate
DESINTOXICAÇÃO Permitem preparar o corpo para a perda de peso, especialmente quando há retenção de líquidos	Bétula Alcachofra Dente-de-leão Funcho

Estas substâncias podem ser ingeridas isoladamente ou em conjunto, existindo suplementos alimentares que combinam as ações de várias substâncias. No entanto, é importante salientar que estes produtos apenas cumprem o seu papel quando integrados num estilo de vida saudável.



€34,39

COMPLEXO TERMOGÉNICO SOLGAR 60 cápsulas vegetais

Fórmula avançada constituída por oito substâncias ativas que combina plantas e nutrientes sinérgicos com efeitos comprovados no auxílio da termogénese.



€43,38

TONALIN CLA SOLGAR 60 cápsulas moles

Fórmula patenteada derivada de óleo de açafrão natural que contém os dois isómeros de CLA: cis-9, trans-11 e trans-10, cis-12 Estes são os isómeros biologicamente ativos do CLA.



€25,99

CAFÉ VERDE HEALTH SPARK 90 cápsulas

Suplemento alimentar à base de extrato de café verde, fornece ácido clorogénico e ácido cafeico.



€23,99

SLANKUFIT BIONAL 60 cápsulas

Uma combinação inovadora de extrato de konjac, estandardizado em glucomanano, e de extrato patenteado de açafrão Satiereal®.

Apetece-lhe um doce? Adira às tâmaras!

São ricas em cálcio, magnésio e fósforo e o seu sabor doce fazem delas um ótimo substituto de qualquer sobremesa. Experimente a variedade Medjool, não se irá desiludir.

A evitar: alimentos processados ricos em gordura, açúcar, sal e aditivos alimentares. Não têm qualquer benefício na sua dieta.

Inicialmente poderá parecer uma missão impossível mas, no entanto, as grandes mudanças começam com pequenos passos. Crie objetivos exequíveis, pois a longo prazo terão um grande impacto na sua saúde e na perda de peso. Por último, não deverá descuidar a prática de exercício físico e uma boa hidratação, seja qual for o seu plano alimentar. Saia de casa, o bom tempo é convidativo para atividades ao ar livre.

Dicas importantes

Tome nota das nossas sugestões úteis para cada refeição, que poderá aplicar no seu dia a dia.

Relembramos que estas combinações alimentares são apenas algumas sugestões que pode adaptar à sua dieta, salientando a importância do acompanhamento personalizado de um nutricionista para definir e alcançar os seus objetivos. Experimente novas frutas, legumes, cereais integrais e superalimentos. O sabor e a textura destes novos alimentos poderá ser uma verdadeira surpresa!



3 sugestões para cada refeição

Pequeno-almoço

- 1 iogurte magro ou de soja + 3 colheres de sopa de trigo-sarraceno + 1 colher de sobremesa de sementes de cânhamo + 1 peça de fruta
- 250 ml de bebida vegetal + sandes de espinafres (50 g de pão de cereais + 1 colher de chá de manteiga de amendoim biológica + 1 punhado de espinafres biológicos)
- 1 tosta de ovo e abacate com tomate cherry + 1 smoothie de fruta

Meio da manhã

- 1 barra de cereais ou frutos secos + 1 chávena de chá verde
- 6 a 8 amêndoas + 1 peça de fruta
- 3 tostas crocantes de vegetais + 1 colher de chá de creme de soja ou queijo magro

Almoço

- Salada de lentilhas com espinafres e laranja*
- Quinoa com amêndoa e salmão braseado*
- Beringela recheada com cogumelos e queijo fresco**

Meio da tarde

- 1 peça de fruta com sementes de abóbora
- 1 iogurte de coco + 1 colher de sobremesa de sementes de chia + 1 tâmara e canela
- 1 punhado de grão crocante no forno com cominhos, pimenta e paprika

Jantar

- Sopa leve de alcachofras e chuchu*
- Strogonoff de seitan com legumes assados*
- Moqueca de tofu com arroz integral**

Ceia

- 250 ml de infusão de alcaçuz + 1 bolinha de tâmara e coco
- Papa de flocos de aveia com bebida de amêndoa biológica
- 3 galletes de arroz/milho com tahini

* Receita do livro de receitas Celeiro

** Prato disponível com regularidade nos restaurantes Celeiro à Mesa



€3,49

BOLINHAS DE TÂMARA E COCO BIO LUBS

100 g
Snack 100% fruta com alto teor de fibra e sem adição de açúcar e aromatizantes.



€1,25

BARRA DE FRUTOS SEÇOS E GOJI SEM GLÚTEN BIOLÓGICO NATUREFOODS

40 g
Barra biológica de amendoim e amêndoa com bagas goji. Deliciosa barra adoçada com geleia de agave isenta de glúten.



€2,39

TOSTAS COM VEGETAIS BIO AMISA

100 g
Tostas crocantes biológicas, ideais para o intervalo das refeições. Sem levedura e sem trigo.



€2,09

BULGUR GROSSO BIO NATUREFOODS

500 g
Ideais para quem não prescinde de uma alimentação à base de produtos biológicos.



€4,79

TOFUTTI "QUEIJO" CREME SOJA ALHO + ERVAS TOFUTTI

225 g
Preparado vegetal à base de soja, alho e ervas para barrar. Sem produtos lácteos nem gorduras hidrogenadas.

ENERGIA DA BOA!

SNACKS SACIANTES E DELICIOSOS
SEM GLÚTEN
COM ALTO TEOR PROTÉICO
ADEQUADO TAMBÉM A VEGETARIANOS
FEITOS COM INGREDIENTES RAW



MAÇÃ E CANELA

CHOCOLATE
MENTA

AMENDOIM

CHOCOLATE
LARANJA

COCO LIMÃO

AMÊNDOA

15 superalimentos

a consumir em 2017

O termo superalimento já se tornou familiar para muitas pessoas que procuram uma alimentação mais saudável. Se ainda não descobriu quais são, damos-lhe a conhecer 15 que tem de começar a consumir este ano.

Apesar de não existir uma definição oficial, o superalimento pode ser considerado todo aquele possui uma elevada densidade nutricional em vitaminas, minerais, fibra e/ou fitoquímicos (químicos de origem vegetal). Neste sentido, o termo superalimento pode estar relacionado com a definição de alimento funcional, mais utilizado pela comunidade científica para designar um alimento que apresenta benefícios para a saúde, além de satisfazer as necessidades nutricionais do organismo.

Apesar de promissores, os superalimentos não servem de atalho para obter mais saúde. Se não se praticar um regime alimentar saudável e diversificado o

seu efeito pode ser anulado ou mesmo contribuir para desequilíbrios alimentares. Assim, enquanto a ciência procura encontrar evidências mais sólidas acerca desta área da nutrição, deixamos-lhe informação útil sobre estes alimentos e os seus potenciais benefícios.

1 Açafrão-da-índia

Esta especiaria, obtida da raiz de *Curcuma longa*, possui uma elevada riqueza em curcumina, que exerce uma forte ação antioxidante. Apesar de ser menos biodisponível do que os extratos concentrados em forma de micela, o seu consumo pode exercer uma ação anti-inflamatória e de reforço da imunidade.

2 Açúcar da flor de coco

O açúcar de coco pode ser uma opção mais saudável do que o açúcar de cana porque contém vários minerais como o ferro, potássio e o zinco, além das calorias provenientes da glicose. O açúcar de coco também parece ter um índice glicémico mais baixo devido à presença de inulina, que é um tipo de fibra que atrasa a absorção da glicose pelo organismo.

3 Alfafa

Os rebentos e sementes desta planta são uma fonte relevante de proteína, vitaminas (A, C e E), minerais (cálcio, potássio e magnésio) e fitoestrogénios (hormonas vegetais) importantes para



€4,75

AÇÚCAR DE COCO BÍO BIONA

250 g

Não refinado e obtido do néctar da flor da palma de coco.



€1,95

ALFAFA – SEMENTES PARA GERMINAR BAVICCHI

40 g

Sementes de agricultura biológica para germinar.



€8,50

AVEIA GERMINADA BANANA BLISS

400 g

Aveia germinada sem glúten, combinada com trigo-sarraceno e banana para um pequeno-almoço delicioso e nutritivo.



€7,63

BAOBAB ISWARI

125 g

Um fruto proveniente da árvore do baobab, cuja polpa dá origem a um saboroso pó.



€1,25

BARRA RAW DE BAOBAB E GENGIBRE BÍO ROO'BAR

30 g

Barra crua (raw) com superalimentos. Um *snack* nutritivo, sem açúcares adicionados.

a saúde cardiovascular. A alfafa também pode contribuir para a melhoria do funcionamento digestivo, uma vez é uma fonte natural de enzimas digestivas como a amilase.

4 Aveia germinada

A germinação da aveia, um cereal fonte de fibra, proteínas e vitaminas do complexo B, permite que estes nutrientes se tornem mais disponíveis para absorção, com relevância para a saúde intestinal e controlo do peso. Este processo permite ainda a redução do conteúdo em amido e antinutrientes como os fitatos, que impedem a absorção dos outros nutrientes importantes. Prepare a sua aveia germinada com água quente para garantir um consumo seguro.

5 Baobab

A polpa deste fruto oriundo de África possui um teor de vitamina C cerca de quatro vezes superior ao da laranja. O consumo de baobab pode revelar-se importante para o reforço da imunidade e para combater os sinais de envelhecimento porque promove a formação de colagénio. Possui quantidades relevantes de cálcio, potássio e magnésio que contribuem para a redução da fadiga muscular e para a saúde dos ossos.

6 Cacau cru

A variedade não fermentada de cacau apresenta um conteúdo mais elevado em proteína e teobromina do que as restantes. Alguns estudos associam este antioxidante a um efeito positivo na saúde

cardiovascular e no humor. Como é uma fonte natural de hidratos de carbono, não se esqueça de não exceder o consumo desta guloseima para evitar ganhar peso.

7 Cânhamo

As sementes de cânhamo constituem uma fonte nutricional muito relevante de proteína completa, destacando-se também pela riqueza em ácidos gordos ómega-3 e 6 (num rácio ideal de 1:3). Contém níveis elevados de vitamina E, potássio, fósforo, magnésio e ferro, que contribuem para a saúde cardiovascular e para a manutenção muscular.

8 Erva de trigo

As folhas mais jovens do trigo que caracterizam este superalimento têm um conteúdo muito significativo em clorofila, flavonóides e vitaminas C e E, que em quantidades moderadas podem contribuir para as defesas antioxidantes e o reforço da imunidade. Alguns estudos sugerem ainda que a erva de trigo pode favorecer os processos de desintoxicação do organismo e atenuar os efeitos secundários associados a determinados medicamentos.

9 Guaraná

As bagas deste arbusto tropical possuem um elevado teor de cafeína, pelo que podem atuar como um tónico para o sistema nervoso e para a manutenção do estado de vigília. Por este motivo, o guaraná pode afetar benéficamente o metabolismo e o controlo do peso, além de melhorar a performance desportiva. Cerca

de 2 g de guaraná em pó (1 colher de café) podem fornecer até 79 mg de cafeína ou o mesmo que meia chávena de um café expresso.

10 Lucuma

Originária da região dos Andes, esta fruta com um sabor abaunilhado tem uma grande concentração de vitamina C, compostos fenólicos e carotenóides. Devido à sua ação antioxidante, estes compostos nutricionais podem contribuir para o fortalecimento do sistema imunitário e para proteger o organismo de oxidações indesejáveis provocadas, por exemplo, pelo stress.

11 Maca

Outra planta nativa dos Andes cuja raiz constitui uma fonte por excelência de magnésio e ferro, além de fornecer vários aminoácidos essenciais. Na medicina tradicional a maca é utilizada pelas suas propriedades energizantes e tónicas a nível do sistema nervoso, com repercussões ao nível da saúde sexual.

Apesar de não existir uma definição oficial, pode considerar-se superalimento todo aquele possui uma elevada densidade nutricional de vitaminas, minerais, fibra e/ou fitoquímicos



€6,79

SEMENTES DE CÂNHAMO DESCASCADAS NATUREFOODS

250 g

As sementes de cânhamo são um dos alimentos mais nutritivos. Têm um sabor característico a nozes, doce e ligeiramente fumado.



€8,98

GUARANÁ EM PÓ ISWARI

70 g

Ideal para o pequeno-almoço ou para quando se necessita de energia rápida.



€1,59

BARRA BIOLÓGICA DE GUARANÁ NATUREFOODS

40 g

Concentrado de frutas biológicas com 7% de guaraná.



€26,99

GREENSUPERFOOD ORIGINAL AMAZING GRASS

240 g

Ideal para adicionar ao seu sumo ou batido.



€7,49

LUCUMA ISWARI

125 g

A lucuma tem um sabor semelhante à baunilha e é usada na alta gastronomia para dar paladar a gelados, bolos e sobremesas.

12 Manuka

O néctar das flores de manuka, uma árvore da Nova Zelândia, produz um mel que se distingue das outras variedades por apresentar uma atividade antimicrobiana mais evidente. Alguns estudos revelam ainda que o mel de manuka pode contribuir para a prevenção de cáries dentárias, de doenças gengivais e para a melhoria da função digestiva devido à sua capacidade cicatrizante. Como fonte relevante de açúcares e de calorías, não se esqueça de que o seu consumo deve ser moderado, em função do seu consumo diário de calorías.

13 Matcha

As propriedades antioxidantes do chá verde já são largamente reconhecidas devido à sua elevada concentração de catequinas. O matcha é um tipo de chá verde em pó utilizado em cerimónias no Japão e que demonstrou possuir um teor de catequinas pelo menos três vezes superior às variedades regulares de chá verde. Na sua composição também se encontram elevadas quantidades de cafeína, sendo que 2 g de matcha correspondem a meia chávena de café expresso.

14 Moringa

A esta planta nativa dos Himalaias têm sido atribuídas na medicina tradicional ações benéficas sobre os níveis de glicémia ("açúcar" no sangue), de colesterol, dos níveis de inflamação e reforço da imunidade. Estes efeitos podem estar relacionados com a sua riqueza em

antioxidantes como a quercetina, ácido clorogénico e a moringinina, além de ser uma fonte muito relevante de potássio, cálcio, ferro, vitaminas A e D e de proteínas.

15 Spirulina

Esta alga de cor verde possui quantidades relevantes de proteína, vitamina B12, ferro, ómega-6 e antioxidantes como o betacaroteno. Estes nutrientes parecem conferir-lhe uma ação antimicrobiana, ao mesmo tempo que pode atuar como um probiótico e promover a saúde intestinal. Pelo seu papel no metabolismo da gordura, a spirulina pode ainda revelar-se útil na melhoria dos níveis de colesterol.



Embora promissoras, os superalimentos não servem de atalho para obter mais saúde



€14,49

CHÁ VERDE MATCHA BIO PÓ CLEARSPRING

40 g

Qualidade premium, da região de Uji, Quioto.



€9,49

MATCHA PÓ BIO VIDA CELEIRO

50 g

Proveniente do Japão, este chá possui inicialmente um sabor adstringente e, no final, ligeiramente adocicado.



€9,95

MORINGA ISWARI

125 g

Conhecida pelos povos antigos como a árvore mágica. A moringa contém os 8 aminoácidos essenciais ao organismo humano.



€3,99

CACAU MAGRO EM PÓ BIO NATURTEFOODS

200 g

Alto teor em fibra e proteínas. Ideal para misturar em batidos e adicionar a sobremesas.



€1,89

BARRA FRUTOS SPIRULINA LIMÃO BIO LUBS

40 g

Snack ideal para qualquer pausa ao longo do dia.



Suplemento alimentar líquido à base de Aloe Vera.

A gama de suplementos Aloe Pura reúne todos os benefícios da planta Aloe Vera ajuda no suporte à digestão e na manutenção das funções intestinais.*

É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável.

*De acordo com as instruções de toma descritas na embalagem. Não exceder a toma diária recomendada.

Não utilizar em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos seus constituintes.

Não recomendado a mulheres grávidas ou a amamentar e a crianças.

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 • apoiaocliente@dietimport.pt

À venda nas lojas Celeiro.



Verão à porta:

prepare a sua pele

Porque a pele é o maior órgão do corpo humano, nunca é demais lembrar como é importante protegê-la. E como mais vale prevenir do que remediar, é na primavera que devemos começar a preparar a pele para o verão que se aproxima.

Sabia que por cada queimadura solar o risco de melanoma duplica

A pele

Funciona como barreira, protegendo-nos de agressões exteriores como o calor, a luz solar e as infeções. Ajuda a regular a temperatura corporal, armazena água e gordura e ainda produz vitamina D através da exposição solar.

O cancro da pele e o sol

Os melanócitos são células que produzem melanina (o pigmento que dá cor à pele) e, durante a exposição solar, produzem mais pigmento para proteger a pele, fazendo com que esta fique bronzeada e escureça. Esta capacidade natural de proteção dura apenas um certo período de tempo e é insuficiente.

A ocorrência dos vários tipos de cancro da pele tem vindo a aumentar devido, principalmente, a uma exposição exagerada ou inadequada aos raios ultravioleta. A exposição solar lenta, progressiva, a horas adequadas e com proteção pode ter vantagens, mas a exposição solar repetida ou a abrupta e intensa, além do envelhecimento precoce da pele (rugas, manchas), danifica o colagénio, torna a pele mais seca e tem efeitos nefastos e cumulativos que favorecem o aparecimento dos cancros da pele. Um dos tipos mais graves é o melanoma e, em Portugal, estima-se que surjem cerca de 1000 novos casos por ano. Sabia que por cada queimadura solar o risco de contrair melanoma duplica?

Aprenda a proteger-se

Os maiores grupos de risco são as pessoas que, por razões profissionais, estão muito expostas ao sol, as que frequentam as praias e os praticantes de desporto ao ar livre (caminhadas, atletismo, ciclismo, triatlo, ténis, golfe, desportos aquáticos). Eis algumas regras a não esquecer:

♥ A exposição solar deve ser lenta e gradual.

ALGUNS NUTRIENTES QUE PODEM FAZER A DIFERENÇA

♥ Betacaroteno

Também conhecido como pró-vitamina A, ajuda a diminuir a desidratação da pele, a conservar a sua elasticidade e a retardar o envelhecimento. Encontram-se nas cenouras, que pode consumir como um *snack* ao longo do dia ou em sumos e batidos.

♥ Antioxidantes

Estes nutrientes ajudam a combater os efeitos nefastos dos radicais livres provocados por fatores ambientais, como os raios UV. Encontram-se numa grande variedade de frutos e legumes, como bagas, legumes de folha verde, pimento, cenoura.

♥ Ómega-3

Estes ácidos gordos essenciais, presentes nos peixes gordos e nas sementes de linho, contribuem para a hidratação da pele.

♥ Uma boa hidratação

A água é insubstituível. Alie a sua ingestão a outras bebidas, como sumos naturais, chás frios ou água de coco que, devido ao seu natural

equilíbrio eletrolítico, ajudam a manter o organismo hidratado.

♥ Hidratação da pele

Uma semana antes da exposição solar faça uma exfoliação para que a pele fique com um tom uniforme para adquirir uma cor bonita sem manchas. O sol, o vento, a água salgada e o cloro das piscinas secam e desidratam a pele e também o cabelo. Aplique sempre um bom hidratante após a exposição solar (com aloé vera ou óleo de coco).



♥ Evite a exposição solar durante as horas de "risco" (nomeadamente, entre as 11 e as 17 horas). Reja-se pela regra da sombra: as horas "seguras" são aquelas em que a nossa sombra é maior do que nós próprios.

♥ Use chapéu (de preferência de abas largas), óculos escuros, camisola (que proteja o decote e os braços e com um tecido não poroso, se praticar desporto) e procure a sombra.

♥ Evite a exposição solar direta das crianças com menos de 3 anos e não exponha os bebés com menos de 6 meses.

♥ Tenha especial atenção em caso de antecedentes pessoais ou familiares de cancro da pele.

♥ Tenha cuidado em dias de vento e enevoados, pois as radiações atravessam as nuvens e o nevoeiro.

♥ Se possui manchas, se tem alergia ao sol ou toma medicamentos fotossensibilizantes, redobre os cuidados. O mesmo deve acontecer se tiver a pele e os olhos claros, se é sardento ou se se queima facilmente e tem dificuldade em ficar bronzeado. Porém, ser moreno e não ficar vermelho não é sinónimo de estar seguro.

♥ Para a normal produção de vitamina D são suficientes alguns minutos de exposição solar diária em áreas limitadas do corpo.

♥ Evite os solários.

♥ Na pele exposta utilize sempre um protetor solar, adequado ao tipo de pele, com um fator de proteção igual ou superior a 30. Deve ser aplicado 30 minutos antes da exposição e repetir-se a aplicação com frequência (a cada duas ou três horas) e após o banho, ou se transpirou bastante, mesmo que o rótulo refira que é à prova de água. Deve ser aplicado generosamente – para proteger o corpo de um adulto de estatura média, é necessária pelo menos uma quantidade de 35 g, o que equivale a seis colheres de chá. Não esqueça as zonas mais sensíveis, como o rosto e as orelhas. Para os lábios use balm com proteção solar.

Os vários tipos de protetores solares

O uso de protetores solares é imprescindível durante todo o ano, sobretudo no verão. Há protetores solares químicos (absorvem e convertem a radiação em calor mas podem desencadear reações alérgicas em indivíduos suscetíveis), físicos ou minerais (especialmente indicados para as crianças e peles sensíveis, refletem a radiação e não são absorvidos pela pele). Os protetores apresentam um fator de proteção solar (FPS) que serve para descrever a "intensidade" com que protegem das radiações UVB, ajudando a prevenir queimaduras. Além da proteção contra os UVB, também devem proteger contra os raios UVA. Este tipo de produto deve ser adequado à idade (as crianças necessitam sempre de um FPS mais elevado), ao tipo de pele e ao índice ultravioleta. Assim, importa conhecer o tipo de pele (fotótipo) e a respetiva reação à radiação solar.



A pele funciona como barreira, protegendo-nos de agressões exteriores como o calor, a luz solar e as infeções. Ajuda a regular a temperatura corporal, armazena água e gordura e ainda produz vitamina D através da exposição solar



€12,99

DERMASOL BIONAL

30 cápsulas

Com cobre, que contribui para a normal pigmentação da pele, zinco, selénio e óleo de onagra, que mantém a aparência e a elasticidade da pele.



€50,56

ÁCIDO HIALURÓNICO COM COLAGÉNIO SOLGAR

30 comprimidos

Melhora a aparência das rugas faciais e a secura da pele.



Desde €17,95

PROTETORES SOLARES LABORATOIRES BIARRITZ

Gama

Proteção solar mineral com alga gorria® (*Gelidium sesquipedale*) que associa carotenoides (luteína e zeaxantina) e aminoácidos, que ajudam a neutralizar os radicais livres.



Desde €7,30

PROTETORES SOLARES BIOREGENA

Gama

Protetores solares enriquecidos com óleos vegetais.



Desde €10,90

PROTETORES SOLARES JASON

Gama

Proteção elevada. Sem parabens. Não testados em animais.



€19,95

ÓLEO OCEANO BIO LABORATOIRES BIARRITZ

100 ml

Uma fórmula à base de ativos marinhos que desintoxicam e oxigenam as células da pele. Hidrata e tonifica a pele. Também nutre intensamente o cabelo.



A RESPOSTA NATURAL



**A BELEZA DO
SEU CABELO ANDA
POR UM FIO?**

**EXPERIMENTE HAIREVIT®
COM VITAMINAS,
MINERAIS E NUTRIENTES.**



Um cabelo forte e saudável é o desejo de todas as mulheres, mas com o avançar da idade e o stress associado aos maus hábitos alimentares, ele fica naturalmente mais enfraquecido. Para a ajudar, experimente Hairevit®, um suplemento alimentar à base de biotina, selénio, vitaminas B1, B2, B3, B6 e zinco que contribui para a manutenção de cabelo, unhas e pele normais. É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável.

Alergias da primavera

A alergia é uma resposta exagerada do nosso sistema imunitário à presença de um corpo estranho no organismo, o denominado alérgeno. Saiba como pode ser contornada.

As alergias da primavera são do tipo respiratório. Apesar de existirem durante todo o ano, agravam-se com a chegada desta estação. Alguns exemplos são as alergias aos pólenes, a febre dos fenos, a sinusite e a rinite alérgicas.

Há uma predisposição genética para a alergia mas, no entanto, esta só se manifesta quando o alérgeno entra em contacto com o organismo. Por este motivo, pode surgir em qualquer idade.

Principais causas

Os principais alérgenos são o pó doméstico e os pólenes das plantas. Nos alérgenos domésticos estão incluídos o pó e também os ácaros, os principais causadores de reações alérgicas. Encontram-se concentrados nos colchões, almofadas, cortinados e alcatifas ou carpetes. A existência de fungos e baratas também ajuda a despoletar possíveis situações de alergia, assim como a existência de animais domésticos devido aos pelos, saliva, urina e células mortas. Nos alérgenos do exterior destacam-se os pólenes das plantas gramíneas (fenos e relva), árvores (oliveira e cipreste) e parietária. A existência de pólenes no ar depende do ciclo de polinização de cada planta, contudo concentram-se ainda mais quando há vento, ausência de chuva e as temperaturas começam a subir. A humidade também desempenha um papel importante

e pode ajudar a despoletar alergias, não apenas por si só mas porque é um meio propício à proliferação de fungos.

Sintomatologia

Os sintomas confundem-se muitas vezes com gripes ou constipações. Além de espirros, nariz entupido, olhos vermelhos e lacrimejantes, pingos e comichão no nariz, também são sintomas de alergia a tosse persistente, a comichão nos olhos e na garganta ou o prurido noutras partes do corpo, erupções cutâneas, urticária, falta de ar e edemas nos lábios ou nas pálpebras.

O diagnóstico

Faz-se através do historial clínico e da resposta a questões simples, como se os sintomas pioram quando há vento e se acalmam quando chove. Para que se possam verificar as reações a substâncias específicas, podem fazer-se exames laboratoriais e testes cutâneos específicos.

Tratamento

A alergia não tem cura mas pode ser controlada. Existem tratamentos que incluem medicação oral à base de anti-histamínicos, *sprays* nasais e até vacinas que podem ajudar a minimizar os efeitos das reações. O ideal é prevenir, evitando a toma repetida de medicamentos. Outra solução, se possível, é não contactar com os alérgenos.

As pessoas com rinite alérgica possuem um sistema imunitário que, por estar debilitado, reage muito facilmente à presença de corpos estranhos, contudo inofensivos, como os grãos de pólen li-

As alergias podem provocar dificuldade em dormir, cansaço e dificuldade de concentração. Estas situações podem afetar o rendimento quer no trabalho, quer na escola

bertados pelas gramíneas, árvores e flores próprias desta época do ano. Numa situação ideal, ao serem incorporadas no organismo por via do sistema respiratório, estas partículas são ignoradas pelo sistema imunitário. Se a rinite alérgica não for tratada pode evoluir para outras doenças, como a asma ou rinosinusite.

Prevenção

Este tipo de alergias pode ter um impacto negativo na qualidade de vida. Dificuldade em dormir, sentir-se cansado e menos concentrado são situações que podem ocorrer e irão certamente afetar o rendimento quer no trabalho, quer na escola. Pode, inclusivamente, levar a alterações de humor, gerando ansiedade, stresse, e afetando as pessoas não só física mas também psicologicamente. A melhor forma de as evitar ou minorar é fortalecer o sistema imunitário antes da primavera. A quercetina é um flavonoide com características anti-histamínicas, presente na maçã, cebola, no chá e no vinho tinto, que inibe a síntese de substâncias inflamatórias, tornando as células menos reativas aos alérgenos. Pode auxiliar a travar a libertação das histaminas, responsáveis por sintomas associados às alergias, como corrimento nasal forte, olhos húmidos, vermelhos e com comichão, espirros,

garganta irritada e a sensação de fadiga física.

A bromelaína, extraída do ananás, também parece reduzir os sintomas nasais relacionados com as alergias, como a comichão e os espirros.

Existem também algumas plantas com propriedades antialérgicas, destacando-se a perpétua-das-areias (devido à sua atividade balsâmica no trato respiratório e a garganta) e a urtiga (funciona bem na diminuição dos sintomas como espirros e comichão que acompanham os ataques alérgicos e também ajuda a reduzir a inflamação das fossas nasais).

O gengibre e a hortelã-pimenta, ambos descongestionantes nasais, proporcionam alívio dos sintomas de alergia ao reduzirem a inflamação das fossas nasais. É importante manter as fossas nasais limpas e descongestionadas e, para isso, pode usar soluções nasais de lavagem hipertónicas, como a água do mar associada a extratos de plantas, nomeadamente a camomila (calmante), a calêndula (anti-inflamatória), a malva (emoliente) e o óleo de melaleuca (antisséptico).

Por último, ingira alimentos ricos em vitamina C, que contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário, e em magnésio, devido também à sua ação anti-histamínica.



€21,03

COMPLEXO DE QUERCETINA SOLGAR

50 cápsulas

Suplemento alimentar que fornece quercetina, outros bioflavonoides, bromelaína e Ester-C.



€12,25

INHAL CARE ALIFARM

60 cápsulas

Suplemento alimentar de extrato concentrado de *Helichrysum* (Perpétua-das-areias) e quercetina.



€18,30

BROMELAÍNA 500MG SOLGAR

30 comprimidos

Bromelaína extraída do ananás fresco, especialmente tratada para manter as suas propriedades nutricionais e enzimáticas.



€24,68

EXTRATO DE FOLHAS DE URTIGAS SOLGAR

60 cápsulas vegetais

Suplemento alimentar que fornece extrato da folha de urtiga e folha de urtiga em cápsulas.



€19,99

NASAL WASH KIT OTOSAN

30 saquetas

Limpeza profunda e alívio de alergias, constipações e sinusite.

Oil Pulling...

dê uma nova utilidade aos seus óleos

A utilização de óleos tem vindo a conquistar cada vez mais adeptos e é uma tendência que parece que veio para ficar. Este tipo de óleo passou da cozinha para a cosmética, onde as qualidades que lhe têm sido atribuídas fazem dele o *must have* do momento.

Se já conhecíamos os múltiplos benefícios que têm ao nível da saúde e da pele, agora novos estudos colocam-nos em voga quando falamos em cuidado e higiene oral. O *oil pulling* (bochechar com óleo) é uma prática ancestral que tem origem na medicina tradicional ayurvédica. Este método era inicialmente utilizado como forma de melhorar o estado geral da saúde oral e a evidência científica, que tem vindo a surgir nos últimos anos, assim o comprova.

Procedimento

- ♥ Coloque uma colher de sopa de óleo de coco na boca e bocheche durante 10 a 15 minutos.
- ♥ Quando terminar o tempo, deite o óleo fora e enxágüe bem a boca. Evite engolir o óleo, pois este encontra-se cheio de bactérias indesejáveis.
- ♥ Apesar de ser uma prática benéfica para a sua saúde oral, a mesma não substitui a utilização do fio dentário e da escova de dentes, e não se esqueça de marcar uma consulta no seu dentista, pelo menos, uma vez por ano.

Os principais benefícios da prática do *oil pulling* são o fortalecimento dos dentes e das gengivas, a redução significativa do número de bactérias presentes na boca como, por exemplo *Streptococcus mutans*, a diminuição da gengivite e do sangramento das gengivas bem como do mau hálito e, ainda, ajuda no branqueamento dos dentes.

A boca é uma das partes do nosso corpo que se encontra mais exposta aos microrganismos patogénicos. O ar que inspiramos e a comida que ingerimos contêm bactérias que, quando entram em contacto com a nossa flora bucal, podem desencadear diversos problemas a nível oral. Consequentemente, o *oil pulling*, como reduz o número de bactérias presentes na boca, melhora a nossa saúde oral. O mau hálito é consequência do cheiro eliminado pelos subprodutos das bactérias bucais; se reduzirmos as bactérias presentes na boca, com o *oil pulling* iremos diminuir o mau hálito.

Para a prática do *oil pulling* recomendamos o óleo de coco e o óleo de sésamo. O óleo de coco é recomendado principalmente porque contém ácidos gordos de cadeia média, dos quais 45 a 50% correspondem a ácido láurico, com efeitos anti-inflamatórios e antimicrobianos comprovados. Já o óleo de sésamo tem na sua

Os principais benefícios da prática do oil pulling são o fortalecimento dos dentes e das gengivas

constituição lignina, que também possui efeitos anti-inflamatórios, vitamina E, um potente antioxidante e ainda magnésio, que ajuda a fixar o cálcio ao esmalte dentário. Estes óleos devem ser biológicos e provenientes da primeira pressão a frio, pois de outra forma não terão as propriedades que os tornam verdadeiros elixires para a saúde e beleza.



€11,70

**ÓLEO DE COCO
KOKOSOL BIO
VITAQUELL**

400 g

Gordura vegetal de coco biológico de primeira pressão a frio.



€6,59

**ÓLEO DE SÉSAMO BIO
VITAQUELL**

250 ml

Óleo de sésamo biológico de primeira pressão a frio.

Bach®

ORIGINAL
FLOWER ESSENCES

Domine as suas emoções



Utilize o seu potencial

Com os 38 Florais de Bach® Original



Edward Bach desenvolveu um método único e natural para que cada um possa viver em harmonia emocional. Os 38 Florais de Bach contemplam todas as emoções passageiras e regulares do indivíduo e participam na harmonia emocional do quotidiano.

À venda nas lojas Celeiro.

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 • apoiocliente@dietimport.pt

Kombucha:

um presente do Oriente

O chá de kombucha é uma bebida originária do Oriente, conhecida pelos chineses como o “elixir de saúde imortal”.

Apesar de uma aparência semelhante a um cogumelo, a sua textura deve-se a uma cultura simbiótica de leveduras e bactérias que produzem esta bebida naturalmente gaseificada, refrescante e revigorante.

Como se produz?

Esta bebida resulta da fermentação que ocorre com a adição de bactérias, leveduras e açúcar a chá preto ou verde. As bactérias transformam o açúcar em ácido láctico, o que confere à bebida um sabor característico. Após a fermentação, o kombucha encontra-se carbonatado e contém vinagre, vitaminas do complexo B, antioxidantes, enzimas, probióticos e ácidos orgânicos (acético, glucónico e láctico) responsáveis pelos efeitos benéficos atribuídos. Atendendo a que a sua popularidade é ainda muito recente, serão necessários mais estudos para clarificar e comprovar os efeitos para a saúde. No entanto, devido ao seu teor em microrganismos benéficos, é uma outra opção além do iogurte, kefir, miso, *natto* e *tempeh*.

Cuidados a ter

Relembramos que o chá de kombucha possui, apesar de em pequenas quantidades, açúcar e álcool, substâncias que devem ser controladas em determinadas situações, como diabetes, gravidez e amamentação.



Benefícios

- ♥ Devido ao seu teor de antioxidantes, probióticos e enzimas, o kombucha pode melhorar o sistema gastrointestinal.
- ♥ Alguns estudos em animais permitiram verificar que esta bebida pode contribuir para a cicatrização das úlceras no estômago, assim como tem potencial para inibir o crescimento de organismos patogénicos como, por exemplo, *Candida albicans*.
- ♥ O chá de kombucha possui vitaminas do complexo B e, em pequenas quantidades, cafeína, que conferem energia ao organismo. Estas vitaminas, como a niacina, o ácido pantoténico e a vitamina B6, contribuem para o metabolismo produtor de energia.
- ♥ A nível das articulações, o kombucha pode atuar na melhoria dos processos de reparação dos tecidos conjuntivos articulares e, ainda, promover a perda de peso devido ao seu teor de ácido cético e polifenóis.
- ♥ Capacidade de estimular o sistema imunitário devido à presença de antioxidantes, vitamina C e probióticos.

A kombucha é uma bebida fermentada e obtém-se através da mistura de chá preto ou verde e açúcar com bactérias específicas



A RESPOSTA NATURAL

**OS NÍVEIS DE
DIFICULDADE
EM CONTROLAR
O COLESTEROL
ESTÃO ELEVADOS?**

**EXPERIMENTE
BIONAL
COLESTEROL®**

Ter uma alimentação saudável ou praticar regularmente exercício físico é muito importante mas nem sempre é suficiente para manter o colesterol nos níveis desejados. Bional Colesterol® é um suplemento alimentar à base de extrato de alcachofra que ajuda a manter os níveis normais de lípidos no sangue. Experimente Bional Colesterol® e vai ver que tudo vai ficar mais fácil.

É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável.





É possível identificar alguns potenciais fatores de risco, como: história familiar de dermatite atópica, asma ou alergias; viver num país desenvolvido, em cidades com elevada poluição; viver num clima frio.

Dermatite Atópica

A dermatite atópica é uma doença não contagiosa que se manifesta no maior órgão do corpo humano – a pele. Descubra mais acerca desta situação e os principais cuidados a ter.

Estima-se que em Portugal 10% da população infantil e 1 a 3% da população adulta sofre de dermatite atópica. A sua prevalência tem vindo a aumentar, principalmente nos países industrializados.

Esta doença caracteriza-se por uma pele extremamente seca e a escamar associada ao prurido (comichão), moderado a intenso. Surge habitualmente na infância, manifestando-se durante o primeiro ano de vida. Neste período pode atingir toda a superfície corporal, principalmente a cabeça (couro cabeludo, rosto, atrás das orelhas) e a zona de flexão dos membros. Na idade adulta é habitualmente mais grave e também se localiza na zona flexora dos membros e/ou nas mãos, pés e na região

cervical. Existe a alternância entre períodos de crise aguda e períodos de remissão (diminuição momentânea dos sintomas). O diagnóstico baseia-se no exame físico e considera igualmente a idade em que apareceram os primeiros sintomas, a severidade e frequência das lesões cutâneas, bem como a história pessoal e/ou familiar de asma, rinite alérgica e dermatite atópica. Podem ser pertinentes testes cutâneos e análises sanguíneas, particularmente à imunoglobulina E, no sentido de despistar eventuais alergias.

Fatores desencadeantes

Embora a sua origem seja complexa e multifatorial, a barreira cutânea é afeta-

da, existindo, conseqüentemente, uma maior propensão para que os alérgenos penetrem na pele, estimulando o sistema imunitário. É possível identificar alguns potenciais fatores de risco como: a história familiar de dermatite atópica, asma ou alergias; viver num país desenvolvido, em cidades com elevada poluição; viver num clima frio. A maioria das pessoas com dermatite atópica tem cumulativamente asma, rinite alérgica e/ou alergias e, apesar de esta última não ser uma causa de dermatite atópica, pode agravar os sintomas. De facto, a alergia ao pó, ao pelo dos animais e, mesmo, alimentar, parece estar relacionada com esta situação, mas também outros fatores como o stresse,



Importa destacar uma alternativa às formulações cosméticas: o óleo de coco, derivado do fruto do coqueiro, além de ser usado na culinária pode ser aplicado diretamente na pele, contribuindo para a hidratação intensa da mesma

o contacto com substâncias químicas irritantes, perfumes e alguns têxteis.

Controlar os sintomas

A secura e a irritação da pele provoca comichão que, por sua vez, conduz à exposição da pele a agentes irritantes e alergénios. Esta maior vulnerabilidade cutânea à inflamação conduz novamente à comichão, tornando-se um ciclo vicioso. Deve assim atuar-se o mais precocemente possível, impedindo que este ciclo progrida.

Infelizmente, não sendo conhecida uma cura efetiva para esta situação clínica, o recurso a dermocosméticos, a terapêutica farmacológica (oral e/ou tópica, principalmente na fase aguda) e/ou a eliminação dos fatores que podem agravar a dermatite são habitualmente as medidas mais indicadas para minimizar os sintomas e prolongar a fase remissiva (entre as fases agudas).

A aplicação de cosméticos adequados à dermatite atópica tem como objetivo restabelecer os níveis de água que constituem a pele através da sua hidratação,

e deve ser seguida mesmo durante as fases de remissão, evitando assim a exacerbação da doença. Embora a escolha do hidratante mais adequado dependa de cada indivíduo e possa ser um processo demorado até se encontrar aquele que a pele tolera, deve optar por produtos hipoalergénicos, sem perfume e com um pH próximo do da barreira cutânea (cerca de 4.5-5.75). Neste contexto, importa destacar uma alternativa às formulações cosméticas: o óleo de coco, derivado do fruto do coqueiro, além de ser usado na culinária pode ser aplicado diretamente na pele, contribuindo para a hidratação intensa da mesma.

Como é que a suplementação pode ajudar?

A associação entre a dermatite atópica e níveis elevados de ácido linoleico e níveis reduzidos de GLA (ácido gama-linoleico) e ácidos gordos ómega-3 tem surgido em inúmeros estudos. Estas alterações do metabolismo dos ácidos gordos relacionam-se com processos de inflamação e

Conselhos para o dia a dia

♥ O banho deve ser rápido, com água morna e utilizando um gel hidratante adequado.

♥ Ao secar, não deve friccionar a pele em demasia.

♥ Aplicar, imediatamente a seguir ao banho e sempre que necessário, um emoliente corporal/rosto adequado a pele atópica.

♥ Manter as unhas curtas e com as arestas bem limadas para evitar arranhões.

♥ Evitar a exposição a potenciais alergénios ambientais e alimentares.

♥ Dar preferência a roupas, incluindo lençóis e meias, com fibras naturais (como o algodão) e escolher uma fórmula de lavagem hipoalergénica.

de alergia. Assim, a toma de GLA (proveniente do óleo de onagra ou de borragem) e de óleos de peixe deverá ser equacionada. O zinco, além de ser importante para o normal metabolismo dos ácidos gordos, também desempenha um papel na pele, tal como acontece com a vitamina A. A privação de sono e o stresse são dois sintomas que podem advir da dermatite atópica e, por esta razão, alguns compostos como a melatonina ou o citrato de magnésio poderão ajudar.



€15,39

GEL BANHO ROSTO E CORPO ALLERGENICS

200 ml
Ação suave de limpeza, adequado particularmente para peles sensíveis e secas.



€9,99

CREME EMOLIENTE ALLERGENICS

50 ml
Desenvolvido para proteger e hidratar eficazmente as peles mais delicadas.



€5,39/€9,99

ÓLEO DE COCO BIOLÓGICO NATUREFOODS

200g/400g
Pode ser utilizado na culinária, assim como nos cuidados da pele e do cabelo.



€19,90

ÓLEO DE PEIXE CONCENTRADO 1000 MG SOLGAR

60 cápsulas moles
Fornecer ácidos gordos polinsaturados ómega-3, EPA (ácido eicosapentaenoico) e DHA na sua forma natural.



€8,99

CALMIKIND MAMMA NATURA

150 comprimidos
Medicamento homeopático indicado para a idade infantil.



€5,75

NOZES SAPONARIA PLANET PURE

350 g
Em contacto com a água, a saponina dissolve-se e tem o mesmo efeito de um detergente. Hipoalergénico e sem perfume.

Magnésio, o mineral essencial

Nunca é demais salientar o papel que o magnésio tem na construção óssea e na prevenção de câibras musculares.

Estudos mais recentes relacionam este mineral com a redução do risco cardiovascular e desenvolvimento de diabetes tipo 2. Estes estudos, embora promissores, irão ainda necessitar de mais investigações para conseguirmos consolidar todas as possíveis utilizações deste mineral no futuro.



Especial Atletas

Os atletas apresentam perdas maiores deste mineral, através da urina e suor, sobretudo em períodos de exercício intenso. Ao nível muscular, níveis baixos de magnésio tornam o cálcio mais abundante, levando a uma maior probabilidade de contração muscular e ocorrência de câibras. O magnésio poderá ajudar na melhoria da recuperação muscular, nomeadamente na redução destes sintomas e na proteção contra a inflamação após o exercício intenso.



€15,90

MAGNÉSIO ORIGINAL EM SPRAY BETTER YOU

100 ml
100% de fonte natural. Pode ser aplicado em qualquer parte do corpo, na pele limpa.



€15,90

SPRAY MAGNÉSIO RECOVERY BETTER YOU

100 ml
Magnésio enriquecido com óleos essenciais. Para aplicar em qualquer parte do corpo.



€15,90

SPRAY MAGNÉSIO JOINT BETTER YOU

100 ml
Magnésio enriquecido com glucosamina, menta e óleo de gualtéria. Para aplicar em qualquer parte do corpo.



€13,29

SOLGAR CITRATO DE MAGNÉSIO

60 comprimidos
Cada 2 comprimidos fornecem 400 mg de magnésio.



€15,99

MULTIPOWER MAGNÉSIO LÍQUIDO

20 ampolas de 25 ml
Ampolas de citrato de magnésio líquido. Sabor natural.



Estudos recentes relacionam este mineral com a redução do risco cardiovascular e desenvolvimento de diabetes tipo 2

Principais fontes alimentares

As principais fontes alimentares são os frutos oleaginosos (especialmente as amêndoas), as sementes, leguminosas e os cereais integrais.

Alimento (100g)	Magnésio (mg)
Cacau em pó	406
Farelo de trigo integral	370
Farinha de soja	273
Miolo de pinhão	270
Café solúvel descafeinado	267
Amêndoa sem pele	259
Grão de soja cru	254
Castanha de caju	250
Amêijoia ao natural	206
Favas secas cruas	196
Feijão branco cru	180
Amendoim sem sal	165
Miolo de noz	160
Miolo de avelã	159
Pistácio salgado	158

De acordo com a tabela de composição de alimentos do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge

Diabetes tipo 2

Mais de 300 enzimas são dependentes do mineral magnésio, entre as quais a enzima que ajuda a ativar os recetores da insulina. Deste modo, a deficiência de magnésio dentro da célula pode resultar numa atividade da enzima, alterando a entrada de glicose na célula. As evidências sugerem uma relação inversa entre a ingestão de magnésio e o risco de desenvolvimento de diabetes tipo 2 (Rodríguez-Morán M. et al., Magnes Res, 2011).

Sistema cardiovascular

Na área cardiovascular sobressaem dois estudos: uma meta-análise que incluiu 16 estudos e envolveu cerca de 313 mil indivíduos (Del Gobbo L. C. et al., Am. J. Clin. Nutr., 2013) que associa o magnésio em circulação a uma redução do risco de doença cardiovascular, e outro estudo recente que associa a suplementação de citrato de magnésio (em adultos obesos) com a redução significativa da rigidez arterial (Joris P. J. et al., Am. J. Clin. Nutr., 2016).

Laticínios Biológicos



Mais que um prazer!

Frescos, frutados e a mais alta qualidade bio. Isso é puro prazer da natureza. Os melhores ingredientes. E claro, com o melhor leite bio.



CELEIRO

perguntas e respostas

Envie-nos as suas dúvidas e questões para:
vidaceleiro@celeiro.pt

consultório

por Dr. Pedro Lôbo do Vale
médico de clínica geral

?

Tenho 30 anos e estou preocupada porque parece que tenho acne e pensava que este era um problema que só afetava os adolescentes. O que posso fazer para que as borbulhas desapareçam?

Ana, Faro

Cara Leitora,

Efetivamente, é possível que tenha desenvolvido o chamado "acne do adulto", que é mais comum nas mulheres do que nos homens. Normalmente as borbulhas e os comedões são menos numerosos, menos inflamados e localizados no contorno da boca e no queixo.

As causas para o seu aparecimento podem estar relacionadas com vários aspetos, entre os quais a variação dos níveis hormonais, o stresse, o historial familiar, a utilização de certos produtos de cuidado capilar e da pele, efeitos secundários de alguns medicamentos e alguns problemas de saúde (por exemplo, quando existe síndrome de ovário poliquístico). Independentemente da causa do acne, é necessário que proceda ao cuidado diário da pele, lavando o rosto com água e um produto de limpeza suave, e não deve espremer as borbulhas. Aplique diariamente, de manhã, um creme hidratante reparador



e, à noite, faça um tratamento contra as imperfeições. Escolha produtos de higiene próprios para peles com tendência para o acne, com ingredientes como o óleo de melaleuca, alecrim e menta, que podem ser benéficos. Após a aplicação do creme de dia deve utilizar um protetor solar para evitar as cicatrizes derivadas do acne. Uma a duas vezes por semana, proceda a uma exfoliação facial com um produto à base de argila. A nível de suplementação recomenda-se a toma de zinco, que contribui para a manutenção de uma pele normal. Caso esta condição persista, deve consultar um médico dermatologista para investigar qual a causa do acne e encontrar um tratamento eficaz.

?

Ando mais agitado, com stresse e insónias, o que me deixa mais cansado e preocupado, sendo um ciclo vicioso deitar-me e ter dificuldade em adormecer. Haverá alguma solução natural?

Júlio, Sesimbra

Caro Leitor,

Todos passamos por períodos mais difíceis nos quais a ansiedade e o stresse parecem dominar um pouco a nossa vida, trazendo-nos perturbações que muitas vezes incluem a insónia. A glândula pineal no cérebro é responsável pelo processamento da informação relacionada com a luz e a escuridão e pela comunicação desta informação com as restantes células do corpo, segregando a hormona melatonina. Os níveis de melatonina no organismo são muito importantes porque proporcionam a calma que assegura um sono repousante, apoiando o ritmo circadiano natural. A melatonina contribui para reduzir o tempo necessário para adormecer e o efeito benéfico é obtido consumindo 1mg de melatonina ao deitar. Além da melatonina o magnésio também pode ser útil, pois contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso, bem como a raiz de valeriana, que é usada tradicionalmente para aumentar a qualidade do sono, diminuir a tensão de origem nervosa e a ansiedade.

Também é aconselhável que aprenda a utilizar técnicas de relaxamento e gestão de stresse, diminuindo o impacto que este lhe causa. Reserve uma parte das 24 horas do dia só para si e ocupe esse tempo com atividades que o façam sentir-se bem.





Outro fator que também contribui para a retenção de líquidos é passar muito tempo na posição de pé ou sentada



Ultimamente tenho notado que os meus pés, tornozelos e pernas estão mais inchados e faço retenção de líquidos. Tenho abusado de refrigerantes, será por isso?
Maria José, Cascais

Cara Leitora,

A retenção de líquidos consiste numa acumulação excessiva de fluidos no sistema circulatório, nos tecidos ou nas cavidades do corpo. Cerca de 70% do corpo humano é composto por água e a sua regulação é feita por um sistema complexo de hormonas e prostaglandinas. À partida, a ingestão excessiva de água induz os rins a excretarem rapidamente o excesso de líquido através da urina. Da mesma forma, uma baixa ingestão de água irá resultar numa diminuição da eliminação de urina.

Existem várias causas para a retenção de líquidos. Efetivamente, muitas vezes a origem pode estar numa alimentação rica em sódio, mineral que tende a reter a água no organismo. Neste caso, deve reduzir o consumo de sal

e eliminar da dieta os refrigerantes e os produtos processados, como aperitivos salgados, *fast food* e as refeições pré-confeccionadas. Ao mesmo tempo, prefira alimentos ricos em potássio (fruta e vegetais), mineral necessário a um equilíbrio hídrico adequado. Outro fator que também contribui para a retenção de líquidos é passar muito tempo na posição de pé ou sentada, porque a gravidade dificulta a subida do sangue a partir dos membros inferiores, aumentando a pressão dentro dos vasos sanguíneos e provocando a retenção de líquidos nessa zona do corpo. Esta condição também é comum após uma viagem de avião de longa duração. É, então, necessário que se obrigue a andar, nem que seja por curtos períodos de tempo, para evitar o comprometimento da circulação sanguínea.

Outras causas para o aparecimento da retenção de líquidos são as flutuações hormonais decorrentes do ciclo menstrual, a toma de alguns medicamentos e até problemas de origem cardíaca, pelo que se os responsáveis não forem a alimentação e o estilo de vida e os sintomas persistirem, deve consultar o médico.



Tenho 28 anos e sofro de azia e inchaço abdominal. Já consultei o médico, fiz exames e sei que tenho dispepsia provocada pelo ar que engulo ao comer e por ter tendência para regurgitar o ácido do estômago. O que posso fazer para reduzir o desconforto gastrointestinal que sinto?
Paulo, Sines

Caro Leitor,

A dispepsia (conhecida por "má digestão") pode, efetivamente, ter como causas a aerofagia (engolir ar) e a regurgitação ("refluxo") de ácido proveniente do estômago. Às refeições deve mastigar bem os alimentos, para promover a sua correta digestão, faça caminhadas (além de saudáveis, estimulam os movimentos intestinais) e reduza os níveis de stresse (muitas vezes associado ao aparecimento de distúrbios gastrointestinais). Além de tentar comer mais devagar, pode experimentar a toma de algumas plantas com propriedades benéficas ao nível da digestão, como o alcaçuz, a argila, a alteia, a alcachofra e o funcho, bem como enzimas digestivas e carvão vegetal – auxiliam a função digestiva e impedem a produção e expulsão excessiva de gás. É verdade que os gases intestinais podem causar grande desconforto porque provocam distensão abdominal



e podem dar origem a constrangimento social. Uma dieta adequada é essencial para a redução dos gases. Leguminosas como o feijão, ervilhas, lentilhas, soja e outras são ricas em hidratos de carbono não absorvíveis e, por isso, tendem a fermentar no intestino, levando à produção de gás. No entanto, não deve eliminá-las da dieta porque constituem uma fonte importante de proteínas, fibras e outros nutrientes.

Outra das causas apontadas para o desconforto gastrointestinal, nomeadamente no que diz respeito à produção de gás, é a obstipação. Esta retarda a passagem da comida pelo aparelho digestivo, provocando maior fermentação dos alimentos e, conseqüentemente, flatulência. Privilegie o consumo de fibras, que devem ser introduzidas na dieta de modo gradual, e beba bastante água para facilitar o trânsito intestinal.



SOS pele desidratada

Descubra como pode dar à sua pele todos os nutrientes para a manter hidratada.

A água é um dos constituintes do organismo humano, representando no total cerca de 60%, e a pele não é exceção. A camada mais superficial da pele, a epiderme, é revestida por um filme hidrolipídico, que serve de barreira entre o meio exterior e o interior. Esta barreira tem como função regular a hidratação da pele, impedindo a evaporação da água quando contacta com o ar. No entanto, inúmeros fatores podem desestabilizar o equilíbrio hidrolipídico. A poluição, variações de

temperatura, baixos níveis de humidade, exposição solar e vento são alguns desses fatores.

Uma pele desidratada pode apresentar falta de brilho, rugas ou estrias de desidratação. A desidratação atinge qualquer tipo de pele, quer seja naturalmente seca ou oleosa.

Quando o objetivo é restaurar o equilíbrio hídrico e restabelecer o conforto cutâneo, existem alguns passos que deve seguir no seu dia a dia.

6 passos para o seu dia a dia

1. Ter uma rotina diária de hidratação cutânea

Limpar a pele do rosto com produtos suaves e aplicar um creme hidratante, no rosto e corpo, irá garantir a reposição da água que se perde ao longo do dia. O ácido hialurónico, o óleo de amêndoas doces, o argão e minerais do mar Morto são alguns ingredientes que pode procurar neste tipo de cosméticos. Particularmente o óleo de jojoba estimula a regeneração celular, retendo água na pele. Por último, não esquecer de usar protetor solar na sua rotina da manhã.

2. Ingestão de líquidos ao longo do dia

Incluir pelo menos 1,5 l de água por dia. Pode aumentar a ingestão hídrica através de sopas, infusões, sumos de fruta, leite e bebidas vegetais.

3. Alimentos ricos em água

Hortícolas como a alface, os espinafres, as courgetes, o pepino, os pimentos e frutos como a melancia, o tomate e os morangos.

4. A água de coco

É uma excelente bebida para repor os níveis de água no organismo, contribuindo também para o aporte em vitaminas e minerais.

5. Evitar bebidas alcoólicas, açucaradas e com cafeína

Contribuem para a perda de água e consequente desidratação.

6. A suplementação

O ácido hialurónico possui capacidade hidratante, recuperando a elasticidade e vitalidade da pele. Os complexos antioxidantes também ajudam a prevenir o risco de ocorrência de problemas de pele, a promover a luminosidade e a proteger a pele contra as radiações solares.



€4,89

ÁGUA DE COÇO BIO DR. ANTÓNIO MARTINS 1l

Esta água de coco pura é uma bebida refrescante que pode ser denominada como a primeira bebida isotónica natural que sacia a sede.



€50,56

ÁCIDO HIALURÓNICO + COLAGÉNIO SOLGAR

30 comprimidos
Com vitamina C e colagénio.



€17,69

ELIXIR FACIAL HIDRATANTE MINERAIS DO MARMORTO DR. ORGANIC

30 ml
De rápida absorção, esta fórmula baseia-se nos sais minerais do mar Morto combinados com SEVE MARINE® (importante na proteção da pele contra a desidratação).



€9,95

ÓLEO DE JOJOBA HAUT SÉGALA

50 ml
100% óleo de jojoba biológica de primeira pressão a frio. Adequado a todos os tipos de pele devido à sua ação equilibrante e composição semelhante ao sebo cutâneo.



€16,29

ÓLEO MULTIUSO CAMELIA E ARGÃO CATTIER

100 ml
Por conter uma combinação de vários óleos biológicos (camélia, argão, jojoba, etc.), hidrata e embeleza a pele e o cabelo. É absorvido rapidamente, deixando uma textura sedosa.

Tudo sobre a depilação

Seja por razões estéticas, de higiene ou de saúde, a depilação faz parte da rotina de beleza, tanto de homens como de mulheres, para eliminar pelos de uma ou mais partes do corpo. Confira as nossas dicas e evite riscos desnecessários para a saúde e beleza.

Ao longo dos tempos as técnicas aperfeiçoaram-se para melhor responderem às necessidades e características de cada tipo de pele e área a depilar, e tornaram-se cada vez mais seguras e eficazes. São vários os métodos temporários ou definitivos: em casa, em salões de beleza ou em clínicas especializadas para uma solução a longo prazo.

Depilação com lâmina

É um dos métodos mais comuns. Apesar de ser rápido pode provocar ardor, cortes, normalmente deixa a pele seca, áspera, e o pelo começa a crescer de novo logo no dia seguinte. Este método é totalmente desaconselhado para a depilação no rosto.

Crems depilatórios

Este tipo de cremes dissolve as proteínas do pelo, permitindo que este se solte da pele quando o creme depilatório é retirado. Também é um método relativamente rápido, mas alguns cremes podem sensibilizar a pele. Os resultados não são muito duradouros.

Depilação com cera

Este é o método temporário mais duradouro, considerado por algumas pessoas doloroso e até agressivo. Retira o pelo pela raiz e este demora, em média, 25 dias a crescer novamente. Com o tempo os pelos vão ficando cada vez mais fracos. A temperatura da cera deve ser escolhida de acordo com a tolerância à dor. Após este tipo de depilação a pele fica mais sensível e propícia a manchas, especialmente quando há exposição ao sol. O aparecimento de pelos encravados está maioritariamente relacionado com o tipo de pele e não com este método, como normalmente se julga.

Depilação a laser e luz pulsada

O caráter definitivo destes métodos é a principal vantagem. O preço e a duração são as principais desvantagens. Quem tem a pele bronzeada, pessoas que apresentem um contraste mínimo entre a cor da pele e do pelo e quem está a tomar algum tipo de medicação fotossensibilizante não deve recorrer a este método. Queimaduras cutâneas em peles bronzeadas pelo sol e despigmentação das zonas tratadas são alguns dos riscos da depilação a laser.

São vários os métodos de depilação temporários ou definitivos: em casa, em salões de beleza ou em clínicas especializadas



€15,90

ÓLEO DE CHUFA BIO HAUT SÉGALA

50 ml

Cuidado pós-depilatório. A chufa, ou *Cyperus esculentus*, é uma planta que possui tubérculos com propriedades cosméticas reconhecidas. A aplicação diária deste óleo nas zonas depiladas ajuda a enfraquecer o pelo. Quando aplicado imediatamente após a depilação acalma e suaviza a pele, evitando a vermelhidão e pequenas borbulhas.



€8,35

EXFOLIANTE CORPORAL AZEITE VIRGEM BIO DR. ORGANIC

200 ml

Este exfoliante corporal hidratante contém micropartículas de lava vulcânica e permite remover de forma suave, mas eficaz, as células mortas da pele.



€8,35

GEL ALOÉ VERA BIO DR. ORGANIC

200 ml

Hidratante, refrescante e nutritivo. Sem parabenos, SLS, corantes ou fragrâncias artificiais.

Regras básicas

- ♥ Fazer exfoliação antes da depilação para retirar as células mortas.
- ♥ A pele deve estar limpa para prevenir infeções ou irritações.
- ♥ Depile-se após o banho, pois o vapor aumenta a elasticidade da pele e amolece o pelo, facilitando a sua remoção.
- ♥ Evite expor-se ao sol logo após a depilação feita com cera. O risco de manchas é quase certo.
- ♥ Aguarde algum tempo após a depilação para aplicar um creme hidratante pois, como os poros estão abertos, podem ficar obstruídos. Opte por uma loção ou gel refrescante e calmante, sem álcool.

Vietname

UM PAÍS DE SENSACIONES



Baía de Halong

Exótico, surpreendente, fascinante e de uma beleza natural de tirar o fôlego, no Vietname o sossego dos templos e das praias contrasta com a agitação citadina de um povo resiliente e muito curioso.

COM O APOIO DA REVISTA SABER VIVER

Caótica e frenética, a capital do Vietname é um bom ponto de partida para visitar o país. À primeira vista, é um emaranhado de motos, carros, fios de eletricidade e miniesplanadas nos passeios. Até se pode estranhar à chegada, mas entranha-se rapidamente.

Dos edifícios coloniais do Old Quarter às avenidas maiores no French Quarter, sem esquecer os pagodes situados perto dos lagos, Hanói é um misto entre modernidade e tradição. O primeiro repleto das tais miniesplanadas, onde pode provar a comida de rua, é a zona mais vibrante da cidade. Mas mesmo no meio de toda esta agitação, os momentos de silêncio são possíveis, por exemplo, dentro do templo Bah Ma, onde observamos a devoção dos vietnamitas à religião, que voltáramos a sentir no pagode Tran Quoc, já fora do centro. No segundo, destacam-se as grandes lojas internacionais e a Opera House.

No meio dos dois bairros situa-se o lago Hoan Kiem Lake, o ponto de encontro dos habitantes da cidade que o escolhem para passear, fazer tai chi ou meditar.

A beleza de uma baía

O ponto de paragem seguinte é Halong Bay. Por mais que já se tenha visto fotos deste local mágico, nunca se está completamente preparado para a imensidão dos blocos de calcário (dizem os entendidos que são perto de dois mil) que povoam esta baía e que escondem grutas de todos os tamanhos e feitios e algumas praias. Uma boa opção para desbravar Halong Bay são os cruzeiros de dois dias e duas noites, mas escolha um que vá até Bai Tu Long Bay, a zona menos turística do golfo de Tokin. Os cruzeiros Garden Bay (gardenbaycruise.com) fazem esse percurso e são uma boa opção qualidade/preço. A viagem inclui também passagem pela pitoresca aldeia

Hoi An é um sítio mágico que não pode deixar de conhecer



Habitante de Hanói

DICAS

► **Moeda:** Dong vietaminita: 1€ = 24100 dong.

► **Visto:** Para entrar no Vietname é preciso visto. Como em Portugal não existe embaixada ou consulado, a forma mais fácil e mais económica é pedir uma carta a uma agência de viagens. Nós recorremos ao serviço da Tua Linh Travel e a carta custou 13€. Depois, à chegada tem de pagar 45\$ para ter o visto.

► **Saúde:** Vá a uma consulta do viajante, idealmente dois meses antes da viagem. Na maioria dos casos, os médicos recomendam as vacinas da hepatite A e tifoide. Na sua bagagem leve antipiréticos, paracetamol, sais minerais, antidiarreicos e repelente. Não beba água da torneira e evite alimentos crus.



Habitante de Hanói



Ponte pedestre de Hoan Kiem Lake, Hanói



Mercado onde se vendem produtos locais

piscatória Vu Vieng, pela gruta Thien Canh Son com 250 metros de comprimento e 20 de profundidade e uns mergulhos na praia de Ban Chan. No barco há aulas de cozinha e pesca às lulas, mas imperdível é mesmo a aula de tai chi às 6h30 de manhã, altura em que o silêncio de HaLong Bay é ensurdecedor, uma experiência única, daquelas que arrepiam. Preço: a partir de 250€ em quarto duplo inclui refeições, transporte para o barco, refeições e atividades a bordo).

Do imperialismo a praia

No centro do país, situada nas margens do rio Perfume, Hue é aristocrática. É uma das cidades imperiais do Vietname e, apesar da sua cidadela ter sido parcialmente destruída durante a guerra, o que resta dela, as muralhas e 20 edifícios, faz-nos imaginar a sua grandeza. Tem a mesma formação da Cidade Proibida de Pequim e entrar e sair pelas portas dos vários pavilhões (templos e mausoléus) é regressar ao século XIX, altura em que Hue atingiu o seu esplendor com a dinastia Nguyen.

A caminho de Hoi An, no litoral, não faltam

motivos para ir parando. O primeiro são as Elephants Springs. Depois, é seguir o mar para encontrar a Lang Co Beach, a Nam O Beach (conhecida por ser o local de desembarque das tropas norte-americanas), a My Khe Beach (conhecida também como China Beach) e a Non Nuoc Beach. A paisagem é incrível: o verde da vegetação, o branco do areal e o azul do mar parecem ter saído da paleta de um pintor. Dizem que a Hai Van Pass é uma das estradas mais belas do mundo e nós corroboramos.

É a mais bonita cidade do Vietname e há quem diga que a mais romântica também. As suas bem preservadas casas de madeira, que hoje albergam restaurantes, bares e lojas, as lanternas que se acendem à noite e o rio Thu Bon são um trio de peso que muito contribui para estes títulos. A cidade é uma fusão de estilos arquitetónicos japoneses, chineses, vietnamitas e europeus. De visita obrigatória é também o mercado. Nele, sentimos os cheiros e deliramos com as cores do Vietname, tudo num só local. Depois de passada a pente fino Hoi An, é tempo de relaxar nas paradisíacas praias de Cua Dai e Na Banh, a uma distância de um curto passeio de bicicleta.

Onde ficar

Intercontinental Hanói Westlake

Situado junto do maior lago de Hanói, é um resort urbano onde impera a tranquilidade.

Preço: a partir de 90€
ihg.com

La Residence

Boutique hotel nas margens do rio Perfume com vista para a cidadela imperial. Em tempos foi a residência do governador francês.

Preço: a partir de 120€ em quarto duplo.
la-residence-hue.com

Victoria Hoi An

Situado em frente ao mar, este hotel recria uma vila de pescadores e, tal como toda a localidade, tem uma atmosfera muito romântica.

Preço: a partir de 120€ em quarto duplo.
victoriahotels.asia

Como ir

♥ A Chinese Southern liga Lisboa a Hanói, com escalas em Paris e Cantão. A viagem demora quase 22h e custa a partir de 593€.

♥ A viagem de Hanói para Halong Bay é feita geralmente de autocarro e, se reservou um cruzeiro em Halong, está incluída.

♥ De Hanói para Hue, caso tenha tempo por viajar por terra, pode ir de comboio. A viagem custa a partir de 19€ e dura 9h. Caso tenha pouco tempo, a melhor alternativa é o avião. A Vietname Airlines e a Viet Jets têm voos diários, demoram 1h e rondam os 30€.

♥ De Hue para Hoi An recomendamos o serviço da Hue Private Cars (hueprivatecars.com). Fazem-lhe uma visita guiada com paragem nos principais pontos de interesse e o preço varia entre os 6€ (carrinhas de 16 lugares) e os 15€ (carros de 4 lugares).

oferta de três bilhetes duplos

fora de casa

A Uau, em parceria com o Celeiro, tem para oferecer 3 bilhetes duplos para Voca People. Para se habilitar a ganhar um destes bilhetes basta ser o mais rápido a enviar a sua participação para vidaceleiro@celeiro.pt, juntamente com o nome e n.º do cartão de cidadão. Data do evento: 2 de abril às 21h30. Data limite para participação: 30 de março.

Oferta de 15% para as duas primeiras sessões de **Voca People** e **Forever Tango**. Desconto *online* em www.ticketline.pt mediante a inserção do código **UAUCeleiro** (case sensitive). Esta promoção é válida até 2 de abril.

Voca People

Os Voca People estão de regresso a Lisboa. Sem instrumentos, só com as vozes, trazem mais de 50 temas novos e um *medley* completamente dedicado a Michael Jackson. "O mais espetacular espectáculo de sempre!", Jimmy Fallon, "Late Night".

Teatro Tivoli BBVA |
12 a 16 abril
12 a 15 abril às 21h30
15 e 16 abril às 16h30
Preço: entre 15€ e 35€
M/6



Forever Tango

"O tango é um sentimento que se dança. Dança-se com um par mas, na verdade, é (um sentimento) tão intrínseco, que se dança connosco próprios. Mais que um estilo, o tango é música, drama, cultura, um estilo de vida", Luis Bravo, maestro e fundador de Forever Tango, o espetáculo de Tango mais famoso da Broadway.

Teatro Tivoli BBVA | 4 a 7 maio
4, 5 e 6 maio às 21h30
6 e 7 maio às 16h30
Preços entre 20€ e 40€
Coliseu Porto
9 maio | 21h30
Preços entre 20€ e 45€
M/6



Passatempo

Kit Gourmet Terra Chips

Habilite-se a ganhar um dos 3 kits Gourmet que temos para lhe oferecer. Envie-nos uma frase com as palavras "Gourmet" e "Terra Chips". Envie-nos a sua participação para vidaceleiro@celeiro.pt (juntamente com nome, e-mail e indicação da loja onde quer levantar o prémio). Os resultados serão divulgados no Facebook Celeiro até ao dia 5 de junho.



Agenda Celeiro Faça a marcação na sua loja Celeiro

ABRIL

Testes de intolerância alimentar

1 - Colombo; 2 - Almada; 5 - António Augusto de Aguiar/Nova Arcada; 6 - Guimarães; 7 - Torres Vedras; 8 - Parque Nascente/Gaia Shopping; 9 - Cascaí Shopping; 10 - Alameda Shop&Spot (Porto)/Campus S. João; 12 - Av. República/Boavista/Norte Shopping; 13 - Braga Parque; 14 - Colombo; 17 - Via Catarina; 19 - Av. Roma; 20 - Mar Shopping; 21 - Campo de Ourique; 23 - Amoreiras; 24 - Arrábida; 26 - António Augusto de Aguiar; 28 - Montijo; 29 - Colombo; 30 - Almada

Workshops de Cozinha

1 - Introdução à Alimentação vegetariana nível 1
15 - Pequenos-almoços e snacks saudáveis
29 - Pães, quiches e massas sem glúten
30 - Sobremesas saudáveis

Workshops Mamãs e Bebés

6 - Amoreiras
11 - Parque Nascente

Aconselhamento Cosmética Natural

3 - Campo de Ourique
10 - Av. Roma
15 - Norte Shopping

MAIO

Testes de intolerância alimentar

3 - António Augusto de Aguiar/Nova Arcada; 4 - Guimarães; 5 - Torres Vedras; 6 - Parque Nascente/Gaia Shopping; 7 - Cascaí Shopping; 8 - Alameda Shop&Spot (Porto); 10 - Boavista/Campus S. João; 11 - Norte Shopping; 12 - Av. República; 13 - Colombo; 15 - Via Catarina; 14 - Almada; 17 - António Augusto de Aguiar/Mar Shopping; 18 - Braga Parque/Alameda Shop&Spot (Porto); 19 - Av. Roma; 21 - Amoreiras; 24 - Campo de Ourique; 26 - Montijo; 27 - Colombo; 28 - Almada; 29 - Arrábida; 31 - António Augusto de Aguiar.

Workshops de Cozinha

6 - Alimentação vegetariana nível 2
14 - Receitas pré e pós treino
20 - Bases da alimentação macrobiótica
27 - Marmitas saudáveis

Workshops Mamãs e Bebés

2 - Av. de Roma
4 - Nova Arcada

Aconselhamento Cosmética Natural

8 - Av. República
14 - Colombo
27 - Via Catarina

JUNHO

Testes de intolerância alimentar

1 - Guimarães; 2 - Torres Vedras; 4 - Cascaí Shopping; 6 - Nova Arcada; 7 - António Augusto de Aguiar; 8 - Norte Shopping; 9 - Av. República; 11 - Colombo; 12 - Alameda Shop&Spot (Porto); 14 - Campo de Ourique/Boavista/Campus S. João; 15 - Braga Parque; 16 - Montijo; 17 - Amoreiras/Parque Nascente/Gaia Shopping; 18 - Almada; 19 - Via Catarina; 21 - Mar Shopping; 26 - Arrábida.

Workshops de cozinha

3 - Alimentação vegetariana nível 3
17 - Alimentação vegetariana nível 4
24 - Pequenos-almoços de verão

Workshops Mamãs e Bebés

1 - Almada Fórum
7 - Alameda Shop&Spot (Porto)

Aconselhamento Cosmética Natural

5 - Oeiras
20 - Campo de Ourique
24 - Mar Shopping

Em destaque Terapia de Bowen

Já conhece a Terapia Bowen?

A Terapia Bowen é uma terapia de integração neuro-estrutural que atua sobre o corpo, por forma a promover o relaxamento das estruturas e assim aliviar os sintomas como sejam as dores musculares, articulares e inflamações.

Marcações:

Celeiro.
Av. de Roma: 218 486 908
Celeiro.
1.º de Dezembro: 210 306 030

Para mais informações:

www.terapiabowenlisboa.com
www.facebook.com/terapiabowenlisboa

Nota: Os testes de intolerância não são indicados para o diagnóstico de alergias. As mesmas deverão ser diagnosticadas através de exame médico. Deste modo, os testes de intolerância têm como objetivo orientar para determinadas intolerâncias alimentares associadas a diferentes tipos de alimentos. Consultas de *check-up*, testes de intolerâncias alimentares e cursos de cozinha Celeiro estão sujeitos a marcação prévia mediante preço afixado.



O SUPLEMENTO
DOS SUPLEMENTOS

DESCUBRA TODOS OS BENEFÍCIOS QUE VÊM DO ORIENTE.

Descubra o Novo Solgar® Full Spectrum Curcumina™, o suplemento alimentar que contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário.

CONTRIBUI PARA:

A SAÚDE DAS ARTICULAÇÕES
E AJUDA A MANTER FLEXIBILIDADE

A MANUTENÇÃO EFICAZ
DO SISTEMA IMUNITÁRIO

SUPORTAR A FUNÇÃO
DO SISTEMA NERVOSO



**MAIOR
BIODISPONIBILIDADE**
EFEITO RÁPIDO E DURADOURO NO ORGANISMO

Experimente o Novo Solgar® Full Spectrum Curcumina™, um suplemento alimentar que favorece a proteção do organismo. A sua fórmula, à base de curcuma - um rizoma de uma planta do Oriente - contém um ingrediente ativo chamado curcumina, responsável pelos efeitos benéficos desta planta. O novo suplemento Solgar® Full Spectrum Curcumina™ contribui para o melhor funcionamento do sistema imunitário, apoia a normal função cerebral e favorece a manutenção das articulações.

Como suplemento alimentar para adultos, tomar 1 cápsula mole por dia, de preferência à refeição, ou segundo prescrição médica ou do seu técnico de saúde. Não exceder a toma diária recomendada. É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável.



À venda nas
lojas Celeiro.

Distribuído por:
dietimport
THE HEALTHY WAY

Rua 1.º Dezembro, n.º 45 - 3.º dto, 1249-057 LISBOA
Tel: 21 030 60 00 Fax: 21 030 60 12
apoioaocliente@dietimport.pt

www.solgar.pt

Receitas com chia

Preparámos deliciosas receitas com um segredo muito saudável: chia! Não perca e tome nota.

Overnight oats com sementes de chia

10 min. 1 pessoa

ingredientes

- ♥ 40 g de aveia
- ♥ 125 g de iogurte natural bio ou yofu natural
- ♥ 160 ml de leite meio-gordo bio ou bebida de aveia bio
- ♥ 1 colher de sopa de chia

Para os toppings:

- ♥ ½ maçã e 1 colher de sopa de mel
- ♥ 1 mão de mirtilos com 30 g de amêndoas picadas
- ♥ 1 banana cortada com canela

PREPARAÇÃO

Na noite anterior misture a aveia, o iogurte, o leite e as sementes de chia numa taça. Cubra com película e leve ao frigorífico. Na manhã seguinte acrescente o seu topping favorito. Para uma opção mais proteica misture 15 g de proteína em pó.



Compota de mirtilos, canela e chia

30 min. 6 pessoas

ingredientes

- ♥ 250 g de mirtilos frescos
- ♥ 1 colher de sopa de água a ferver
- ♥ Sumo de 1 limão
- ♥ ½ colher de sopa de mel
- ♥ 1 colher de sopa de canela
- ♥ 2 colheres de sopa de sementes de chia

PREPARAÇÃO

Coloque numa panela os mirtilos e a água e deixe cozinhar em lume brando até as bagas amolecerem. Use um esmagador de batatas para pisar os mirtilos até obter uma pasta. De seguida, junte o sumo de limão, o mel e a canela a gosto. Retire do lume e misture as sementes de chia. Deixe arrefecer antes de colocar o preparado numa taça. Cubra com película e leve ao frigorífico durante 1 a 2 horas para ganhar a consistência de uma compota.



Pudim de chocolate e chia

10 min. 2 pessoas

ingredientes

- ♥ 300 ml de leite de amêndoa sem adição de açúcar
- ♥ 50 g de sementes de chia
- ♥ 2 colheres de sopa de cacau em pó
- ♥ 2 colheres de sopa de mel

PREPARAÇÃO

Misture todos os ingredientes numa taça até o cacau e o mel se dissolverem completamente. Deite em 2 taças de vidro e leve ao frigorífico durante 30 minutos antes de servir.



Muffins de limão com sementes de chia

35 min. 4 pessoas

ingredientes

- ♥ 2 limões grandes (1/4 de chávena de raspa e 1/3 de chávena de sumo)
- ♥ 1/2 chávena de açúcar mascavado
- ♥ 1 + 1/2 chávenas de farinha de arroz
- ♥ 1 + 1/2 colheres de bicarbonato de sódio
- ♥ 2 colheres de chá de extrato de baunilha
- ♥ 2 ovos bio
- ♥ 3 colheres de chá de óleo de coco (derretido)
- ♥ 1/2 chávena de iogurte grego natural 0%
- ♥ 1/4 de chávena de creme de coco (alternativa às natas)
- ♥ 3 colheres de sopa de sementes de chia
- ♥ 2 colheres de sopa de sementes de papoila
- ♥ 2 colheres de sopa de mel

PREPARAÇÃO

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Misture a raspa de limão com o açúcar numa taça de tamanho médio. Mexa bem com as mãos durante alguns minutos para libertar o sabor do limão. Adicione a farinha, o bicarbonato de sódio e mexa tudo. Numa taça à parte, bata o sumo do limão, o extrato de baunilha, os ovos, o óleo de coco, o iogurte, o creme, as sementes e o mel. Adicione os ingredientes líquidos aos secos mexa até ficarem misturados.

Deite a mistura em formas de *muffin* pré-untadas com óleo de coco (esta mistura deve dar aproximadamente 8 *muffins*). Deixe cozer durante 12 a 14 minutos ou até estarem cozidos à superfície.

Smoothie de couve kale, kiwi e chia

10 min. 1 pessoa

ingredientes

- ♥ 2 kiwis
- ♥ 5 framboesas ou morangos ou mirtilos
- ♥ 1 mão de couve kale cortada
- ♥ 1/2 banana congelada
- ♥ 200 ml de bebida de amêndoa sem adição de açúcar
- ♥ 1 colher de sopa de sementes de chia

PREPARAÇÃO

Descasque os kiwis e adicione à liquidificadora juntamente com os restantes ingredientes. Misture até obter a consistência de um *smoothie*.



VIVA COM SAÚDE



TRIPLA ACÇÃO
CÉREBRO ✓
CORACÃO ✓
VISÃO ✓



1  dia

EMBALAGEM PARA 90 DIAS

BIOFIL™ OMEGA 3 TRIPLA ACÇÃO CONTÉM 1G DE ÓLEO DE PEIXE | 600 MG EPA+DHA | 350 MG EPA | 250 MG DHA | POR CÁPSULA MOLE E POR TOMA DIÁRIA. O DHA CONTRIBUI PARA A MANUTENÇÃO DE UMA NORMAL FUNÇÃO CEREBRAL E DE UMA VISÃO NORMAL. EPA E DHA CONTRIBUEM PARA O NORMAL FUNCIONAMENTO DO CORAÇÃO. BIOFIL™ OMEGA 3 TRIPLA ACÇÃO É UM SUPLEMENTO ALIMENTAR. NÃO DEVE SER UTILIZADO COMO SUBSTITUTO DE UM REGIME ALIMENTAR VARIADO. É IMPORTANTE MANTER UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL. BIOFIL™ É UMA MARCA REGISTRADA DA KAPS, LDA | RUA EDUARDO COELHO 27 E 31, 1200-165 LISBOA | BIOFIL.PT

Celeiro à Mesa, um espaço renovado

Há muito que os clientes das lojas Celeiro já se habituaram às refeições e *snacks* saudáveis com um toque caseiro. Mas agora temos um novo conceito nos espaços de refeição. Venha conhecê-lo!

Neste ano de 2017 o objetivo é aliar as refeições mais emblemáticas a novos pratos com opções mais diversificadas. O espaço de refeição tem agora um novo conceito – Celeiro à Mesa – que aparece com imagem renovada, novos menus e novas embalagens.

Neste novo espaço há sempre lugar para uma boa refeição e uma boa razão para voltar

Menus adequados à altura do dia

Os novos menus recuperam algumas combinações que já existiam e têm também algumas inovações, mais acessíveis a todos os consumidores. Estão ainda adaptados à altura do dia, quer se trate de refeições principais ou de pequenos *snacks* para qualquer altura do dia, com novos preços e imagem. Entre as novidades destaca-se também a possibilidade de agora poder escolher como bebida o copo de vinho biológico, branco ou tinto, ou o sumo 100% natural de diversas frutas.

Novas receitas para inovar

Numa primeira fase pode contar com cerca de 40 novos pratos, sandes e sobremesas, sendo que estão ainda previstas novas receitas para lançamento. Na nova ementa podem ser encontradas diversas opções vegans e vegetarianas, bem como pratos à base de peixe para quem procura uma refeição saudável e deliciosa. Algumas refeições são características de diferentes culturas, que vão desde o *palak* de tofu às *moussakas* de lentilhas ou de feijão preto, ao *taboulli* de quinoa com molho *tzatziki* de



Símbolos que ajudam a selecionar a refeição mais adequada às suas necessidades



Fonte de fibra



Fonte de proteína



Superalimento



Baixo em calorias



Baixo em hidratos



Baixo teor de gordura



Baixo teor de gordura saturada

spirulina. Para quem é adepto de hambúrgueres, também existem diversas opções. Para uma refeição reconfortante, pode sempre contar com sopas do dia e com sugestões menos convencionais como a sopa de miso, o creme de cogumelos e a canja macrobiótica. Quanto às sobremesas, o Celeiro procurou uma vez mais surpreender com ingredientes ricos nutricionalmente, como as mousses de matcha com limão e lima ou a mousse de framboesa, o crumble de maçã, entre outras.

Novas bebidas*

As novidades também podem ser encontradas no espaço de cafetaria: *cappuccinos* vegans feitos com bebida de soja ou de amêndoa (sabor caramelo, avelã ou baunilha), batidos de cânhamo, de açai, de spirulina e leite de cânhamo.

*Disponível apenas em lojas selecionadas.

A diferença das refeições Celeiro

As refeições Celeiro procuram ser uma extensão do conceito dos produtos vendidos em lojas, privilegiando os ingredientes de origem biológica, com confeções com menos gordura e sal, preparadas de forma caseira e com todo o sabor. Os sumos não têm açúcares adicionados e são 100% naturais. Existem opções para vegetarianos e para vegans, refeições com ingredientes isentos de glúten e/ou lactose.

Quem procura refeições com características nutricionais específicas poderá identificar as opções preparadas, por exemplo, com ingredientes sem glúten ou com ingredientes sem lactose através do sistema de símbolos que criámos.

Nova imagem

Inovar e aumentar a oferta de refeições saudáveis, com introdução de novos in-

gredientes com propriedades nutricionais de destaque, seja pela sua riqueza em proteína, fibra ou antioxidantes, está intimamente relacionado com a nova imagem da insígnia Celeiro à Mesa. O objetivo é criar um espaço mais agradável, com cores mais harmoniosas e mais informação para o consumidor. Os rótulos e as embalagens foram renovados para facilitar o consumo e cada produto, tanto na loja como em casa.

Celeiro Grab&Go

Procure o espaço Grab&Go em cada loja Celeiro, devidamente identificado nos lineares de frio de cada ponto de venda. Aqui poderá encontrar as suas refeições favoritas embaladas diariamente e prontas a levar.

Uma forma rápida e saudável de ingerir refeições ricas nutricionalmente e com todo o sabor.



Ingredientes s/glúten

Sem glúten

Sem lactose

Ingredientes s/lactose

S/açúcar adicionado

Vegan

Vegetariano

Biológico

CELEIRO À mesa

O sabor tem sempre lugar.



Há sempre
lugar
para uma boa
refeição
e uma boa
razão
para voltar.

CELEIRO
À mesa

O sabor tem sempre lugar.

em foco

Conheça os novos produtos disponíveis nas nossas lojas, que levam até si as melhores soluções inspiradas na Natureza.

GAMA DE MAGNÉSIO BETTER YOU

O magnésio é um mineral essencial para a preservação de ossos e músculos saudáveis, contribuindo para outras funções biológicas. A Better You lança agora a linha de magnésio, para que possa beneficiar das propriedades deste mineral.

PVP. DESDE 4,80€



NOVA LINHA DE CUIDADOS PARA O BEBÉ CATTIER

A gama hipoalergénica de cuidados para bebé da Cattier foi elaborada para proporcionar suavidade e proteção à pele frágil do bebé, tendo como principais ingredientes a calêndula e o óleo de amêndoas doces biológico. A gama é composta por uma Mousse Lavante, Gel Lavante Suave, Água de limpeza Micelar, Leite de limpeza, Linimento - leite de limpeza, Creme reparador e Creme hidratante.

PVP. DESDE 7,99€



PRISÃO DE VENTRE? A NATUREZA TEM A RESPOSTA.

A gama Frutos&Fibras apresenta várias soluções para a prisão de ventre. Com alto teor em fibra, possui figo, tamarindo e ruibarbo estandardizado que ajudam a promover o trânsito intestinal regular. A alcarávia ajuda na sensação de inchaço. O psílio e o figo ajudam a manter um trânsito intestinal regular. Descubra o Frutos&Fibras mais adequado a si.

PVP. DESDE 8,99€

SNACKS SAUDÁVEIS BOUNCE

Com alto teor proteico e sem glúten, estes novos snacks saudáveis da Bounce são equilibrados e saciantes. Confeccionados com ingredientes cuidadosamente selecionados e adequados também a vegetarianos, as bolinhas da Bounce além de deliciosas são também muito convenientes: como são embaladas individualmente, pode levá-las consigo para todo o lado, para desfrutar a qualquer hora. Ideais para antes e após o treino ou como snack a meio do dia.

PVP. 2,49€



MATCHA SIKEN FORM

Bebida detox à base de matcha e acerola de excelente sabor que combina as propriedades depurativas e benéficas do chá matcha e o efeito antioxidante da acerola.

Contém um copo pronto a levar para todo o lado com 14 práticos sticks monodose ideais para um plano detox de 14 dias. 100% de agricultura biológica, 100% apto para vegans e com sabor muito agradável e um toque de limão.

PVP. 22,95€



BEBIDA DE COCO BIO DA DR. ANTÓNIO MARTINS

Esta deliciosa alternativa às bebidas lácteas e outras bebidas vegetais surge agora nos sabores original e cacau. Altamente hidratantes e convenientes no seu formato 33cl, são ideais para desfrutar a qualquer momento do dia.

PVP. 1,59€



Notícias

ADIPOSIDADE E CANCRO

Um artigo publicado online, no British Medical Journal, sobre um estudo de revisão de revisões sistemáticas e meta-análises de estudos observacionais, que avaliaram a associação entre os índices de adiposidade e o risco de desenvolvimento de morte por cancro, apontou que existe forte evidência que apoia a associação de risco de desenvolvimento de 11 tipos de cancro (adenocarcinoma esofágico, mieloma múltiplo, câncros da cárdia gástrica, cólon, reto, sistema do trato biliar, pâncreas, mama, endométrio, ovário e rim) com a adiposidade.

Esta forte evidência foi encontrada por um conjunto de 95 meta-análises que incluíam estudos de corte e que usaram uma escala contínua para medir a adiposidade, revelando-se que um aumento do índice de massa corporal (IMC) estava associado a um risco superior para o desenvolvimento daqueles tipos de cancro. O aumento de peso e a relação entre as medidas da cintura e da anca foram associados a riscos superiores de desenvolvimento de cancro da mama em mulheres na pós-menopausa e que nunca tinham usado terapia de substituição hormonal e de cancro do endométrio, respetivamente.

O aumento do risco de desenvolvimento de cancro para cada aumento de 5kg/m² no IMC oscilou entre 9%, no caso do cancro retal entre os homens e 56%, no caso do cancro do sistema do trato biliar.

A obesidade está a tornar-se num dos maiores problemas de saúde pública e a evidência na força dos riscos associados poderá permitir definir a seleção daqueles que têm um risco superior de vir a desenvolver cancro, para implementação de estratégias de prevenção personalizadas.

PROBIÓTICOS PODEM ALIVIAR SINTOMAS DE ALERGIAS SAZONAIS

A inclusão de determinados probióticos poderá melhorar a qualidade de vida de adultos que sofrem habitualmente de alergias sazonais, foi a conclusão de um estudo conduzido pela Universidade da Flórida, publicado em 2017. Este estudo clínico incluiu 173 participantes, os quais relataram alergias sazonais. Durante 8 semanas da primavera, 86 dos par-

ticipantes tomou 2 cápsulas por dia de probióticos (*Lactobacillus gasseri*, *Bifidobacterium bifidum* e *Bifidobacterium longum*) e os restantes fizeram parte do grupo controlo. Os resultados demonstraram um potencial benefício desta combinação de probióticos nos sintomas de rinoconjuntivite (ou febre dos fenos) durante a época de alergias.

As alergias sazonais manifestam-se principalmente durante o início da primavera



8

Dicas que vão melhorar a sua vida sexual

1

Ginseng

É o afrodisíaco mais célebre e consumido. Com propriedades antioxidantes, é um estimulante cardíaco que confere resistência e age sobre os centros nervosos encefálicos e sobre as glândulas endócrinas. Tem sido alvo de estudos como sendo um impulsor de energia e como meio de aumento do desejo sexual.

Ginseng + Geleia Real bio sem álcool, Ortis, 250ml

2

Maca (*Lepidium meyenii*)

Cultivada na cordilheira dos Andes, é uma planta adaptogénica, que ajuda o corpo a adaptar-se aos níveis elevados de stress. Confere energia, força e resistência, contribuindo para o aumento da libido, tanto em homens como em mulheres.

Raiz de maca 1000 mg, Health Sparks, 60 Cápsulas

3

Óleo de onagra

Útil em caso de tensão pré-menstrual e necessidade de aumentar o desejo sexual. Fonte de GLA (ácido gama linolénico), ácido gordo essencial, importante na produção de hormonas sexuais.

Óleo de onagra 1300 mg, Solgar, 30 cápsulas

4

Angelica Chinesa (*Angelica sinensis*)

Contém compostos semelhantes aos estrogénios, podendo ajudar a reduzir os problemas associados à sua diminuição. Constitui um alívio para a sintomatologia da fase pré-menstrual e menopausa, restaurando o desejo sexual feminino.

Dong quai, Solgar, 100 Cápsulas

5

Lubrificante e hidratante vaginal

A secura vaginal é muito comum e, entre outras causas, pode resultar de alterações hormonais que ocorrem durante a menopausa e no pós-parto. Para além do desconforto, esta situação pode causar dor e relações sexuais não satisfatórias. O uso de um lubrificante e hidratante pode ajudar a atenuar este problema.

Hyalofemme, gel vaginal, Kessel

6

Vitaminas do Complexo B

Todas as vitaminas do grupo B estão envolvidas na produção de energia. A B3 propicia a circulação sanguínea para o pénis, estimulando a ereção e orgasmo e a B6 tem uma função a de regulação hormonal.

Vitaminas Complexo B "100", Solgar, 50 cápsulas

7

L-Arginina

Aumenta os níveis de óxido nítrico, que funciona como um transmissor nervoso, aumentando o fluxo sanguíneo para o pénis.

L-arginina 500mg, Solgar, 50 cápsulas

8

Crómio

A carência neste mineral desregula os níveis de açúcar no sangue, ocorrendo muitas vezes em caso de diabetes, condição que pode levar a uma diminuição do desejo sexual e da produção de esperma.

Picolinato de crómio, Solgar, 90 cápsulas

Manteiga de amendoim, uma opção natural e saudável

A manteiga de amendoim é uma opção saudável que pode integrar na sua alimentação.

É feita apenas com amendoins cozidos ou torrados e moidos até se obter uma pasta com uma textura deliciosa. O amendoim é uma oleaginosa com um elevado teor de gordura insaturada e também com um valor energético elevado.

Sabia que?

A sugestão de consumo são duas colheres de sopa de manteiga de amendoim por dia.

UM CREME BIOLÓGICO, SEM GLÚTEN NEM GORDURA DE PALMA, FONTE DE PROTEÍNA E COM ALTO TEOR DE FIBRA E MAGNÉSIO



MANTEIGA DE AMENDOIM CROCANTE BIOLÓGICA DA NATUREFOODS 350 g



MANTEIGA DE AMENDOIM BIOLÓGICA DA NATUREFOODS 350 g



MANTEIGA DE AMENDOIM COM CHIA BIOLÓGICA DA NATUREFOODS 350 g



MANTEIGA DE AMENDOIM COM CÂNHAMO BIOLÓGICA DA NATUREFOODS 350 g

Quais as vantagens das manteigas de amendoim Naturefoods?

- ♥ Os vegetarianos e vegans podem consumir.
- ♥ Isenta de glúten.
- ♥ Sem lactose.
- ♥ Sem adição de açúcares.
- ♥ Alto teor de fibra.
- ♥ Alto teor de magnésio.
- ♥ Fonte vegetal de proteínas.
- ♥ Sem gordura de palma.

Quatro bons motivos para consumir a manteiga de amendoim

- ♥ Ajuda a saciar a fome e a vontade de comer doces.
- ♥ Comer manteiga de amendoim antes da atividade física intensa garante um bom desempenho no treino porque fornece hidratos de carbono de baixo índice glicémico e é um excelente potenciador de energia.
- ♥ Tanto o amendoim como a manteiga de amendoim são ricos em gorduras saudáveis que contribuem para regular o colesterol.
- ♥ Contribui para um *snack* nutritivo e saudável.

A manteiga de amendoim é boa para

- ♥ Barrar no pão ou nas tostas integrais.
- ♥ Adicionar nas papas de aveia.
- ♥ Comer com fruta (banana ou maçã).
- ♥ Adicionar em batidos ou *smoothies*.
- ♥ Utilizar em culinária.
- ♥ Consumir ao natural.

-10%

VALE DESCONTO

açúcar demerara da Billington

(500g)
Este açúcar de cana não é refinado, ou seja, é produzido de forma simples com o objetivo de manter – em vez de retirar – o melão natural da cana-de-açúcar. Sendo proveniente de comércio justo (*fair trade*, em inglês) o açúcar da Billington contribui para a sustentabilidade econômica e ecológica mundial.

PVP. 2,45€



vale desconto

-10%

VALE DESCONTO

cenouras bio cozidas da Naturefoods

(340g)
Convenientemente embaladas e deliciosas, estas cenouras cozidas biológicas estão prontas a fazer parte dos seus mais variados pratos.

PVP. 1,49€



vale desconto

-10%

VALE DESCONTO

sumo bio de noni da Naturefoods

(1l)
O sumo de noni é usado tradicionalmente há séculos pelas suas propriedades naturais benéficas. Este produto da Naturefoods é obtido de acordo com métodos tradicionais, sendo seguidamente pasteurizado para garantir uma boa conservação. 100% puro e sem aditivos, contém apenas os açúcares naturalmente presentes.

PVP. 24,80€

**-10%**

VALE DESCONTO

chá branco pai mu tan bio da Naturefoods

(50g)
Folhas de chá branco provenientes de agricultura biológica. A sua infusão é de cor ocre dourada, de aroma fresco e floral e textura aveludada.

PVP. 4,99€



vale desconto

-10%

VALE DESCONTO

Flexicur da Ortis

(54 comprimidos)
Suplemento alimentar com extrato de *Curcuma longa*. A raíz de curcuma pode contribuir para o alívio das dores musculares e articulares.

PVP. 30,40€



vale desconto

-10%

VALE DESCONTO

flocos de aveia solúvel da Kolln

(200g)
Estes flocos de aveia integral dissolvem-se facilmente em leite, sumo ou noutro líquido e podem ser consumidos ao pequeno-almoço ou ao lanche. Adicione cerca de 10 g de aveia integral solúvel instantânea a um copo com 200 ml da sua bebida e mexa para dissolver. Desfrute da nutrição e do sabor destes cereais!

PVP. 2,56€

**-10%**

VALE DESCONTO

Melatonina da Deticlar

(30 cápsulas)
Suplemento alimentar à base de melatonina, triptofano e passiflora. A passiflora (*Passiflora incarnata*) ajuda a induzir o sono e o relaxamento.

PVP. 19,99€



vale desconto

-10%

VALE DESCONTO

chá verde descafeinado da Sir Winston

(20 saquetas)
A Sir Winston Tea removeu cuidadosamente a cafeína da sua mistura clássica de chá verde para aqueles que preferem desfrutar o sabor agradável e os efeitos benéficos do chá verde sem o efeito estimulante da cafeína.

PVP. 2,60€



vale desconto

-10%

VALE DESCONTO

Batom com Camomila da Herbacin

(5g)
O bálsamo labial da Herbacin, com ingredientes naturais, oferece uma proteção eficaz e um cuidado suave para os lábios sensíveis. Contém importantes óleos vegetais e ingredientes ativos derivados da camomila de agricultura biológica. Sem conservantes e sem antioxidantes químicos, este batom é produzido a partir de ingredientes à base de plantas e cera de abelha. Testado dermatologicamente.

PVP. 2,85€

**-10%**

VALE DESCONTO

Minibaguetes sem glúten da Schar

(2x75g)
Estas minibaguetes, pré-cozidas e sem glúten, são ideais para celíacos. Com uma embalagem de câmara única, muito prática, os deliciosos pãezinhos estarão prontos e crocantes após cinco minutos no forno.

PVP. 2,50€



vale desconto

-10%

VALE DESCONTO

pão para hambúguer sem glúten da Schar

(300g)
Estes saborosos pães, sendo isentos de glúten, são especialmente formulados para celíacos. Cada embalagem contém 4 pães de 75g. Não contém trigo e sem lactose.

PVP. 3,99€



vale desconto

-10%

VALE DESCONTO

Muesli Crocante Bio da Naturefoods

(500g)
Este muesli natural é ideal para o pequeno-almoço ou para uma pausa no seu dia a dia. Adicione-o a leite, iogurte, batidos ou bebidas vegetais e desfrute!

PVP. 4,99€

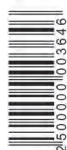


- 10%

SUMO BIO DE NONI DA NATUREFOODS

O sumo de noni é usado tradicionalmente há séculos pelas suas propriedades naturais benéficas. Este produto da Naturefoods é obtido de acordo com métodos tradicionais, sendo seguidamente pasteurizado para garantir uma boa conservação. 100% puro e sem aditivos, contém apenas os açúcares naturalmente presentes.

Validade: 30/6/2017 - não acumulável com outras promoções, vouchers ou pontos no cartão cliente.



vale desconto

- 10%

CENOURAS BIO COZIDAS DA NATUREFOODS

Convenientemente embaladas e deliciosas, estas cenouras cozidas biológicas estão prontas a fazer parte dos seus mais variados pratos.

Validade: 30/6/2017 - não acumulável com outras promoções, vouchers ou pontos no cartão cliente.



vale desconto

- 10%

AÇÚCAR DEMERARA DA BILLINGTON

Este açúcar de cana não é refinado, ou seja, é produzido de forma simples com o objetivo de manter - em vez de retirar - o melado natural da cana-de-açúcar. Sendo proveniente de comércio justo (*fair trade*, em inglês) o açúcar da Billington contribui para a sustentabilidade económica e ecológica mundial.

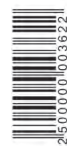
Validade: 30/6/2017 - não acumulável com outras promoções, vouchers ou pontos no cartão cliente.

**- 10%**

FLOCOS DE AVEIA SOLÚVEL DA KOLLN

Estes flocos de aveia integral dissolvem-se facilmente em leite, sumo ou outro líquido e podem ser consumidos ao pequeno-almoço ou ao lanche. Adicione cerca de 10 g de aveia integral solúvel instantânea a um copo com 200 ml da sua bebida e mexa para dissolver. Desfrute da nutrição e do sabor destes cereais!

Validade: 30/6/2017 - não acumulável com outras promoções, vouchers ou pontos no cartão cliente.



vale desconto

- 10%

FLEXICUR DA ORTIS

Suplemento alimentar com extrato de *Curcuma longa*. A raiz de curcuma pode contribuir para o alívio das dores musculares e articulares.

Validade: 30/6/2017 - não acumulável com outras promoções, vouchers ou pontos no cartão cliente.



vale desconto

- 10%

CHÁ BRANCO PAI MUTAN BIO DA NATUREFOODS

Folhas de chá branco provenientes de agricultura biológica. A sua infusão é de cor ocre dourada, de aroma fresco e floral e textura aveludada.

Validade: 30/6/2017 - não acumulável com outras promoções, vouchers ou pontos no cartão cliente.

**- 10%**

MELATONINA DA DIETICLAR

Suplemento alimentar à base de melatonina, triptofano e passiflora. A passiflora (*Passiflora incarnata*) ajuda a induzir o sono e o relaxamento.

Validade: 30/6/2017 - não acumulável com outras promoções, vouchers ou pontos no cartão cliente.



vale desconto

- 10%

CHÁ VERDE DESCAFEINADO DA SIR WINSTON

A Sir Winston Tea removeu cuidadosamente a cafeína da sua mistura clássica de chá verde para aqueles que preferem desfrutar o sabor agradável e os efeitos benéficos do chá verde sem o efeito estimulante da cafeína.

Validade: 30/6/2017 - não acumulável com outras promoções, vouchers ou pontos no cartão cliente.



vale desconto

- 10%

BATOM COM CAMOMILA DA HERBACIN

O bálsamo labial da Herbacin, com ingredientes naturais, oferece uma proteção eficaz e um cuidado suave para os lábios sensíveis. Contém importantes óleos vegetais e ingredientes ativos derivados da camomila de agricultura biológica. Sem conservantes e sem antioxidantes químicos, este batom é produzido a partir de ingredientes à base de plantas e cera de abelha. Testado dermatologicamente.

Validade: 30/6/2017 - não acumulável com outras promoções, vouchers ou pontos no cartão cliente.

**- 10%**

MINIBAGUETES SEM GLÚTEN DA SCHAR

Estas minibaguetes, pré-cozidas e sem glúten, são ideais para celíacos. Com uma embalagem de câmara única, muito prática, os deliciosos pãezinhos estarão prontos e crocantes após cinco minutos no forno.

Validade: 30/6/2017 - não acumulável com outras promoções, vouchers ou pontos no cartão cliente.



vale desconto

- 10%

PÃO PARA HAMBÚRGUER SEM GLÚTEN DA SCHAR

Estes saborosos pães, sendo isentos de glúten, são especialmente formulados para celíacos. Cada embalagem contém 4 pães de 75 g. Não contém trigo e sem lactose.

Validade: 30/6/2017 - não acumulável com outras promoções, vouchers ou pontos no cartão cliente.



vale desconto

- 10%

MUESLI CROCANTE BIO DA NATUREFOODS

Este muesli natural é ideal para o pequeno-almoço ou para uma pausa no seu dia a dia. Adicione - o leite, iogurte, batidos ou bebidas vegetais e desfrute!

Validade: 30/6/2017 - não acumulável com outras promoções, vouchers ou pontos no cartão cliente.



CATTIER

— PARIS —

COSMÉTIQUE & NATURE

DESCUBRA A NOVA LINHA DE CUIDADO CAPILAR BIOLÓGICO CATTIER



CHAMPÔ CABELOS PINTADOS
CHAMPÔ VOLUME
CONDICIONADOR CABELOS PINTADOS
CONDICIONADOR VOLUME
MÁSCARA REPARADORA
ÓLEO MULTIUSO



COSMÉTICA BIOLÓGICA

Deixe as infeções à porta.

Solgar® Cranberry (Arando Vermelho) é um suplemento alimentar que contém arando vermelho e vitamina C. A vitamina C contribui para o **normal funcionamento** do sistema imunitário.



SUPLEMENTO
ALIMENTAR

1 cápsula tomada, de acordo com o modo de tomar contribui com a quantidade significativa de vitamina C para se obter o efeito benéfico. Não recomendado em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer componente de formulação. Se estiver grávida, a amamentar, a tomar alguma especialidade farmacêutica ou se sofre de alguma doença, consulte o seu médico ou técnico de saúde antes de tomar este suplemento. É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável.

APPLIED NATURE

SOLGAR®
Since 1947