

Vida Celeiro

primavera 2023
#57

1,5€
GRÁTIS

VITAMINAS ESSENCIAIS

*para ter energia
no dia a dia*

SABIA QUE A SENSÇÃO DE FALTA
DE ENERGIA PODE ESTAR RELACIONADA
COM A CARÊNCIA DE CERTOS NUTRIENTES?

EXPLICAMOS-LHE TUDO.

* SEM CARNE

Receitas com sabor

Sem ideias para pratos sem esta proteína? Damos-lhe algumas dicas, cheias de sabor.

* PROBIÓTICOS

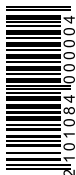
Novas descobertas

Conheça o que dizem os novos estudos sobre o papel dos probióticos no nosso organismo.

ENTREVISTA

Sónia Araújo

APRESENTADORA
DE TELEVISÃO



Vida Celeiro

primavera 2023 · #57

(EDITORIAL)

VIVER DE CORPO E ALMA

Caro(a) leitor(a),

Iniciamos mais um ano de edições da sua revista Vida Celeiro.

Depois de um inverno frio e chuvoso, recebemos a primavera, com temperaturas mais amenas e dias maiores, que nos inspiram a retomar práticas ao ar livre, a aumentar as sessões de exercício e a optar por refeições mais leves.

A pensar nestas mudanças, preparámos uma edição repleta de conteúdos, que vão ajudá-lo a selecionar os melhores suplementos alimentares para apoiarem a sua dieta e a prática de exercício físico. Além disso, pensámos em três receitas que vão fazer as delícias de toda a família, não descuidando a escolha de ingredientes saudáveis.

Numa estação muito conhecida pelas alergias, damos-lhe algumas dicas para ajudar a atenuar os seus sintomas, falamos sobre infeções urinárias e ainda sobre as intolerâncias alimentares mais comuns nas crianças.

Quanto a alimentos que suscitam, muitas vezes, a curiosidade dos nossos clientes, reunimos alguma informação sobre a Amla, a farinha de banana verde e sais de Epsom para ingestão, e ainda sobre alternativas ao queijo – ideias para quem sofre de intolerâncias associadas à lactose.

Se está a planear uma escapadinha para os próximos meses, deixamos a sugestão da cidade de Vilnius, na Lituânia, conhecida como “a pérola do barroco”.

Esperamos que esta edição da sua revista de sempre o ajude a aproveitar a nova estação ao máximo.

Boas leituras,

TIAGO LÔBO DO VALE
Diretor da Vida Celeiro



8

Sónia Araújo
APRESENTADORA
DE TELEVISÃO

PÁG. 4

MUNDO CELEIRO

Comece já a preparar o verão.

PÁG. 8

ENTREVISTA

Aos 52 anos, Sónia Araújo quer derrubar ideias feitas e inspirar outras mulheres a serem ativas e “bem-resolvidas”, seja em que idade for.

NUTRIÇÃO



10

PÁG. 10

ALTERNATIVAS À CARNE

Sem ideias para pratos sem esta proteína? Damos-lhe algumas dicas, cheias de sabor.

PÁG. 14

PROBIÓTICOS: O QUE DIZEM OS NOVOS ESTUDOS

Saiba mais sobre o papel dos probióticos para o bem-estar do nosso organismo.

PÁG. 16

FARINHA DE BANANA VERDE

Uma farinha cheia de vantagens para o organismo, apta para intolerantes ao glúten.

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. www.celeiro.pt

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. Pode consultar os preços em vigor numa loja Celeiro ou na loja online em www.celeiro.pt.

PÁG. 18

MEL DE MANUKA

Conheça um mel que, por ser cheio de propriedades, é conhecido como o "mel que cura".

PÁG. 20

AMLA: JÁ OUVIU FALAR DESTA FRUTO?

Usada pela medicina Ayurvédica, tem um grande impacto no sistema imunitário. Saiba como utilizá-lo.

SAÚDE E BEM-ESTAR



PÁG. 22

VITAMINAS ESSENCIAIS PARA TER ENERGIA NO DIA A DIA

Sabia que a sensação de falta de energia pode estar relacionada com a carência de certos nutrientes?

PÁG. 24

ALTERNATIVAS AO QUEIJO

Opções vegetais ao queijo, cheias de sabor.

PÁG. 26

NÃO DEIXE QUE AS ALERGIAS ESTRAGUEM A SUA PRIMAVERA

Dicas para desfrutar da primavera sem constrangimentos (nem congestionamentos).

PÁG. 28

ALIMENTOS RICOS EM NUTRIENTES... BARATOS NO PREÇO

Escolhas alimentares com elevada densidade nutricional, mas cujo valor de mercado não é demasiado caro.

PÁG. 30

INFEÇÕES URINÁRIAS

Como prevenir e como tratar.

PÁG. 32

SAIS EPSOM: PODEM SER INGERIDOS?

São conhecidos, sobretudo, pelas suas aplicações no mundo da cosmética. Mas também têm grandes benefícios na sua saúde quando ingeridos.

PÁG. 34

ESPECIAL HOMEM

A alimentação e os suplementos alimentares na prática desportiva do homem.

PÁG. 36

ESPECIAL CRIANÇA

As intolerâncias alimentares mais comuns na infância.

BELEZA E SAÚDE

PÁG. 38

ESPINHEIRO-AMARELO: O ÓLEO PRECIOSO

Um arbusto cujo fruto traz vários benefícios para a pele.

LIFESTYLE CELEIRO

PÁG. 40

CONSELHOS CELEIRO

Os nossos leitores apresentam as suas dúvidas, e o Dr. Pedro Lôbo do Vale responde.

PÁG. 42

RECEITAS COM SABOR A PRIMAVERA

Receitas simples e sem glúten... mas com muito sabor.



Vilnius

PÁG. 46

VIAGENS

Vilnius, cidade Património Mundial da Humanidade.

PÁG. 48

PRODUTO ELEITO

Food For Life: os pães saudáveis que não têm farinhas.

PÁG. 50

AGENDA

Já regressámos em força com os testes de intolerância e análise epigenética. Saiba onde e quando.



Cá por casa, fizemos as receitas dos pequenos-almoços para as crianças que sugeriram na revista. Foi um sucesso. Desde o fazer ao comer. Partilhem mais receitas deste tipo. As crianças agradecem e nós também.

ARTUR

Pus em prática algumas das dicas que deram sobre como reforçar o sistema imunitário. Até agora, nem uma constipação. Obrigada, Celeiro, por todas as dicas.

ANA

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

*PARA GARANTIR A PRIVACIDADE, OS NOMES DOS LEITORES FORAM PSEUDONIMIZADOS.

NUNCA FOI TÃO FÁCIL CONSULTAR OS INGREDIENTES E VALOR NUTRICIONAL DAS SUAS REFEIÇÕES CELEIRO

Como já deve ter reparado, agora as embalagens das refeições Celeiro contêm um código QR, através do qual é possível consultar os ingredientes e valores nutricionais da sua refeição.

Ao ler este código com o seu telemóvel, é direcionado para a página do site da Celeiro, no qual pode consultar todas as informações.



PROPRIEDADE: Supermercado Rocha S.A. • DIRETOR: Tiago Lôbo do Vale • PRINCIPAL ACIONISTA: Wolfox – Investments, SGPS, SA (100%) • COORDENAÇÃO EDITORIAL: Patrícia Pereira • DEPARTAMENTO TÉCNICO-CIENTÍFICO: Célia Tavares, Natália Graça, Rita Silva, Sara Martins, Joana Mendonça, Sara Pereira, Ana Nunes e Sónia Sá • MÉDICO: Pedro Lôbo do Vale • CONFEÇÃO DE RECEITAS: Chef Isabel Serra e Bárbara Braamcamp • DEPARTAMENTO DE PUBLICIDADE: Patrícia Pereira • REGISTO NA ERC: N.º 124974 • NIPC: 500403201 • EDITOR: Supermercado Rocha, S.A. • SEDE DA REDACÇÃO: Rua Dr. Costa Sacadura, LT 4, 1800-176 Lisboa • TELEFONE: 218 543 116 • SEDE DO EDITOR: Rua 1.º Dezembro, 45, 3.º Direito, 1249-057, Lisboa

EDIÇÃO: Webtexto • www.webtexto.pt • DESIGN E PAGINAÇÃO: Hexacubo • www.hexacubo.pt • FOTOGRAFIAS: Shutterstock • IMPRESSÃO: Multipto, S.A. • SEDE DO IMPRESSOR: Rua da Fábrica, 260 Baltar • 4585-013 Paredes • TIRAGEM: 30 000 Exemplares • DEPÓSITO LEGAL: 315490/10 • PERIODICIDADE: Trimestral.

web
texto
agência de conteúdos

hexacubo

NOVIDADES



ALERGIA AOS PÓLENES? SUPLEMENTAÇÃO COM QUERCETINA PODE SER A SOLUÇÃO

A QUERCETINA É UM DOS FLAVONOIDES MAIS COMUNS PRESENTES NA NATUREZA, ABUNDANDO EM VÁRIOS FRUTOS E PRODUTOS HORTÍCOLAS, COMO AS CEBOLAS, AS MAÇÃS, OS BRÓCOLOS, A ALFACE E AS CEREJAS, E TAMBÉM EM PLANTAS, COMO A GINKGO BILOBA, SABUGUEIRO E ERVA-DE-SÃO-JOÃO.

* De acordo com um estudo recente japonês, randomizado, controlado por placebo num grupo paralelo duplo cego, a ingestão oral de um suplemento que contém quercetina pode, efetivamente, reduzir alguns sintomas de alergia, devido à polinose. Este estudo investigou os efeitos da toma de um suplemento diário de quercetina, numa forma conjugada com lecitina, para potenciação da biodisponibilidade, nas reações induzidas por alérgenos e nos sintomas subjetivos relativos. Com uma duração de quatro semanas, a amostra

sujeita à experiência foi constituída por 66 adultos japoneses, entre os 22 e os 78 anos, que apresentavam sintomas alérgicos devidos à polinose, apresentando queixas de desconforto nos olhos e nariz. O estudo concluiu que as várias pontuações recolhidas pelo questionário utilizado (Questionário de Qualidade de Vida da Rinoconjuntivite Japonesa, JRQLQ) indicaram uma melhoria significativa, incluindo a atenuação de sintomas alérgicos, tais como: prurido ocular, espirros, corrimento nasal e distúrbios do sono.

FONTE: [HTTPS://PUBMED.NCBI.NLM.NIH.GOV/35776034/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35776034/)



Novas alternativas proteicas e vegan
PLANET SUPERFOOD

O CELEIRO LANÇOU UMA NOVA MARCA DE PRODUTOS COM ALTO TEOR EM PROTEÍNA QUE OFERECE BARRAS E PREPARADOS EM PÓ BIO PARA FAZER BEBIDAS. OPÇÕES VEGAN, COM ALTO TEOR EM FIBRA E SEM ADIÇÃO DE AÇÚCARES (APENAS OS NATURALMENTE PRESENTES), IDEAIS PARA OS SNACKS DA MANHÃ E DA TARDE. A GAMA TAMBÉM OFERECE UMA MISTURA BIOLÓGICA COM SEMENTES, BAGAS E PEDACOS DE CHOCOLATE QUE PODE SER ADICIONADA AO IOGURTE OU GRANOLA.

* PVP: DESDE €2,39 *



ACAYU

ALTERNATIVAS AO QUEIJO CREME À BASE DE CAJU

SE PROCURA ALTERNATIVAS VEGAN AO QUEIJO CREME PARA BARRAR, A ACAYU OFERECE-LHE A SOLUÇÃO IDEAL COM UMA TEXTURA PERFEITA, À BASE DE CASTANHA DE CAJU BIOLÓGICA FERMENTADA. DISPONÍVEL EM QUATRO SABORES DIFERENTES: AZEITONA E ORÉGÃOS, ALHO E ENDRO, FUMADO E ESPECIARIAS ZATAR.

* PVP: €6,79 *



Pão sem farinha FOOD FOR LIFE

Pão sem farinha? O Celeiro tem, e este não pode mesmo perder. O pão de forma fatiado sem farinha da Food For Life é biológico, vegan e à base de germinados, leguminosas e sementes. Com alto teor de fibras e sem conservantes, dura até 14 dias, se guardado no frigorífico. O facto de ser feito com cereais germinados confere a este produto uma maior densidade nutricional quando comparado com outros pães.

PODE ENCONTRAR AS DUAS
VARIIDADES DESTE PÃO
NA SUA LOJA CELEIRO
OU NA LOJA ONLINE
WWW.CELEIRO.PT.

* PVP: €7,99 *



0%
cloridrato de
alúminio

DEO PEDRA DE ALÚMEN LÍQUIDO Vida Celeiro

O desodorizante Pedra de Alúmen, da Vida Celeiro, está agora disponível também no formato de roll-on. Sem qualquer tipo de odor ou de coloração, atua sobre a pele como forma de retardar o desenvolvimento das bactérias, que são as principais causadoras do odor associado à transpiração, sem, contudo, afetar o funcionamento das glândulas sudoríparas. Tem ainda a vantagem de não manchar a pele (indicado para todos os tipos) ou a roupa. O novo formato em roll-on torna a sua utilização ainda mais prática.

* PVP: €7,99 *

DICAS

PREPARE A PELE PARA O VERÃO

PARA UMA PELE BONITA E CUIDADA NO VERÃO, É PRECISO COMEÇAR A PREPARÁ-LA ANTES. **SAIBA COMO.**

No verão, trocamos os casacos e camisolas compridas por t-shirts e mangas à cava. As calças dão lugar aos calções e vestidos ou saias, e os pés espreitam nas sandálias abertas. Em suma, a pele fica mais exposta. Cuidar dela torna-se essencial para que esteja realmente saudável e com um ar mais luminoso. E este cuidado começa mesmo antes do verão. Indicamos-lhe o que pode começar já a fazer, para uma pele mais bonita na estação mais quente do ano:

1 » ESFOLIAÇÃO: Nos meses que antecedem o verão, é fundamental preparar a pele, realizando uma esfoliação para eliminar as células mortas e outras impurezas, tornando-a, assim, mais uniforme. Faça-o, pelo menos, uma vez por mês. Não se esqueça de, imediatamente, hidratá-la convenientemente.

2 » PÉS BONITOS: Os pés que estiveram escondidos durante o tempo mais frio vão precisar de cuidados específicos, para eliminar zonas ressecadas e ásperas. Não se esqueça de cuidar também das unhas.

3 » PREPARAR O BRONZEADO: Além de uma alimentação equilibrada e variada, para obter um bronzeado bonito e prolongado, recorra a suplementos com beta-caroteno e licopeno.

4 » ATENUAR A CELULITE: Não se esqueça da atividade física regular para tonificar pernas e glúteos. Algumas plantas podem dar uma ajuda para atenuar as marcas da celulite, como a Centelha asiática.

5 » PERNAS BONITAS: Para umas pernas bonitas e sem veias inestéticas, recorra a plantas, como a videira-vermelha e substâncias antioxidantes.



ESFOLIANTE CORPORAL ARGILA ROXA CATTIER

· 200 ml
Com alperce e arroz.
Fragrância a ylang-ylang e pêssego.



CREME ESFOLIANTE PARA PÉS E CALOSIDADES PODOVIS

· 100 ml
Com microgrânulos de pedra-pomes, facilita uma redução progressiva de calosidades e dureza.



BRONZAGE EXPERT VITAVEA

· 40 cápsulas
Suplemento alimentar com óleo de borragem, beta-caroteno, vitamina E, selénio, zinco, vitamina B5, cobre e tomate.



GOTU KOLA SOLGAR

· 100 cápsulas
Suplemento alimentar que fornece 100 mg de extrato de gotu kola (Centelha asiática). Em cápsulas vegetais.



CREME PARA PERNAS GELEIA REAL DR. ORGANIC

· 200 ml
Ajuda a aliviar as pernas pesadas e cansadas, e a atenuar a aparência de "teias de aranha", deixando a pele resplandecente.



TONIVEN ORTIS

· 60 comprimidos
Suplemento alimentar com vitaminas C e E, rutina e videira-vermelha.

* (MUNDO CELEIRO)



Já conhece o serviço de catering do Celeiro?

SE ESTÁ A PLANEAR UM EVENTO E NÃO QUER DESCURAR A QUALIDADE DA EMENTA NEM ABRIR MÃO DE REFEIÇÕES SAUDÁVEIS, O CATERING DO CELEIRO É PROVAVELMENTE A SOLUÇÃO QUE PROCURA.

Nunca foi tão fácil manter uma alimentação saudável nas mais diversas situações do seu quotidiano. Agora, além dos restaurantes Celeiro e da possibilidade de fazer encomendas de refeições em doses familiares nas lojas, pode, também, solicitar o serviço de catering do Celeiro.

Neste serviço, as ementas são pensadas detalhadamente pela nossa equipa de chefs, respeitando qualquer tipo de intolerância ou padrão alimentar do cliente. E sempre com o selo de qualidade Celeiro.

Seja um coffee break, um lanche ou um almoço, a nossa equipa está disponível para preparar, entregar ou servir a refeição no local que desejar.

➔ PARA MAIS INFORMAÇÕES CONTACTE: APOIOAOCLIENTE@CELEIRO.PT



NUMA META-ANÁLISE, VERIFICOU-SE QUE OS NÍVEIS DE VITAMINA D TÊM ALGUMA RELAÇÃO COM O NOSSO ESTADO DE HUMOR

VITAMINA D: O BÁLSAMO PARA EMOÇÕES NEGATIVAS

De acordo com um estudo de revisão sistemática e uma meta-análise de ensaios clínicos controlados e randomizados, efetuados com um total de mais de 7000 participantes, os níveis de vitamina D têm alguma relação com o nosso estado de humor. Na análise, foi administrada, durante oito semanas ou mais, uma suplementação de vitamina D, numa dose diária igual ou inferior a 4000UI.

O resultado? Verificou-se que houve um efeito positivo sobre o humor dos pacientes com transtorno depressivo maior e em pessoas que apresentavam deficiência séria de vitamina D.

EXPERIMENTE!



* PVP: €7,49 *

Marigold MOLHO PARA TEMPERO AMINOS

É ADEQUADO PARA TODO O TIPO DE TEMPEROS. PODE SER UTILIZADO EM SALTEADOS, GUISADOS, PRATOS SALGADOS, SOPAS, MOLHOS DE SALADA E ACOMPANHAMENTOS. UM PRODUTO ADEQUADO A UMA ALIMENTAÇÃO VEGANA, SEM GLÚTEN E SEM CORANTES, CONSERVANTES NEM AROMAS ARTIFICIAIS.

MOONPOP PIPOCAS BIO PRONTAS A CONSUMIR



Conheça a novidade na categoria de snacks, para levar consigo ou degustar no conforto da sua casa. Pipocas doces e salgadas, ou de caramelo salgado. Biológicas, vegan e feitas com óleo de coco. Fonte de fibra e isentas de glúten.

* PVP: €2,99 *



Refrigerantes biológicos SOWZ

➔ O tempo começa a aquecer e, para se refrescar,

acabámos de lançar duas bebidas refrigerantes biológicas, sem adição de açúcares (apenas os naturalmente presentes) e de baixo valor energético. Feitas apenas com ingredientes naturais, sumo de fruta e água com gás. Pode escolher entre dois sabores, pêssego ou limão-gengibre.

* PVP: €1,99 *

TENDÊNCIAS



Brevemente disponível

Prove já as novas kombuchas da Vida Celeiro

A MARCA VIDA CELEIRO CONTINUA A INOVAR E A DISPONIBILIZAR OS MELHORES PRODUTOS, SEMPRE A PREÇOS ACESSÍVEIS. MANTENDO-SE ATENTA ÀS PRINCIPAIS TENDÊNCIAS DO MERCADO E ÀS NECESSIDADES DOS CONSUMIDORES, A VIDA CELEIRO LANÇA, AGORA, UMA GAMA DE KOMBUCHAS BIO, PRODUZIDAS EM PORTUGAL, QUE FARÃO AS DELÍCIAS DOS AMANTES DESTA BEBIDA.

O QUE É A KOMBUCHA?

→ A kombucha é uma bebida à base de chá verde fermentado, ligeira e naturalmente gaseificada. Reconhecida como uma fonte de bactérias boas, teve origem na China, há cerca de 2000 anos, e foi migrada para outras culturas, tornando-se popular na Europa, no final do século XX.

SAIBA MAIS SOBRE TODOS OS PRODUTOS NA SUA LOJA CELEIRO OU EM WWW.CELEIRO.PT

Por resultar de uma fermentação, reúne uma grande riqueza de probióticos — a sua principal mais-valia —, e o gás que contém acaba por ser variável, dependendo do tempo de fermentação.

Por ser uma bebida rica em polifenóis do chá e ácido acético, alguns estudos referem também o seu potencial quanto à supressão do crescimento de bactérias e leveduras patogénicas.

AS NOVAS KOMBUCHAS DA VIDA CELEIRO ESTÃO DISPONÍVEIS EM QUATRO AROMAS:

↓
ORIGINAL

↓
FRAMBOESA

↓
PÊSSEGO & MORANGO

↓
LIMÃO & LIMA

BARÓMETRO CELEIRO TOP 5

Os eleitos da estação

1

* BEBIDA DE AVEIA UHT BIO
VIDA CELEIRO
1 L



2

* FARINHA DE BANANA VERDE BIO
ISWARI
125 G



3

* BARRA PROTEICA SLIMMING CARAMELO
PLANET SUPERFOOD
40 G



4

* PÃO DE FORMA GERMINADO
FOOD FOR LIFE
680 G



5

* PASTA DE DENTES HAPPY KIDS 0-6 ANOS
LOGODENT
50 ML





Sónia Araújo

EQUILÍBRIO INSPIRADOR

Saudável, ativa, sem radicalismos ou dietas. Aos 52 anos, Sónia Araújo quer derrubar ideias feitas e inspirar outras mulheres a serem ativas e “bem-resolvidas”, seja em que idade for.

» Poderíamos desafiá-lo a tentar encontrar uma fotografia nas redes sociais de Sónia Araújo que não reúna dezenas de elogios à sua forma física. Vamos poupar-lhe tempo: é uma tarefa impossível. Sem grandes complicações, a apresentadora diz encarar com naturalidade a forma como a abordam e o padrão saudável e ativo que a profissão e a exposição pública exigem que cumpra. Afinal, sempre foi assim. Dança desde os 9 anos e, aos 52, o exercício físico continua a ser rotina. Apesar disso, seja nas redes ou nas capas de revistas e jornais, o espanto que causa a boa forma física na sua idade é algo que tenta combater: “É justamente contra esta

corrente, de que a idade nos limita, que eu ando. Estamos habituados ao estereótipo de que a mulher a partir dos 50 já não é suposto que faça determinadas coisas ou esteja em boa forma. O que define as pessoas não deve ser a idade, mas sim o que elas representam ou como encaram a vida. De que adianta ser magro e bonito, mas não ter saúde? Tem de vir de dentro. Inspiro quem me segue para que também se cuide em vários aspetos.”

“O que define as pessoas não deve ser a idade, mas sim o que elas representam ou como encaram a vida.”

10 PRODUTOS CELEIRO QUE NÃO DISPENSA:

“A PRIMEIRA LOJA DE QUE ME LEMBRO FICAVA NA BAIXA DO PORTO. HOJE EM DIA, A CELEIRO ESTÁ MUITO MAIS PRESENTE NAS NOSSAS VIDAS, E É INCRÍVEL O CRESCIMENTO QUE TEM TIDO A NÍVEL DE OFERTA E DE PRODUTOS INOVADORES.”

1. **Bebida de aveia bio** * Vida Celeiro
2. **Tostas crocantes com queijo emmental e sementes** * Vida Celeiro
3. **Bolacha crocante de milho sem sal bio** * Vida Celeiro
4. **Chá verde bio** * Vida Celeiro
5. **Mel de rosmaninho bio** * Vida Celeiro
6. **Sementes de sésamo bio** * PróVida
7. **Algas para saladas bio** * Algamar
8. **Quinoa e lentilhas bio** * PróVida
9. **Desincoffee** * Desinchá
10. **Óleo de ricino** * Pyl

UMA ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE

Sem dietas ou restrições, Sónia diz cumprir uma alimentação simples mas consciente: “Tento alimentar-me sempre bem, não salto refeições. Até porque gosto muito de comer. Acordar cedo permite-me ter tempo para tomar o pequeno-almoço em casa, algo que não dispenso. Quando sei que vou ter menos tempo, gosto de ter pequenos snacks saudáveis e beber infusões de ervas naturais, para manter uma boa hidratação e bom funcionamento intestinal.”

A apresentadora deixa também algumas dicas para quem quer começar a mudar hábitos: “Qualquer mudança que queiramos fazer, seja de alimentação, exercício, estilo de vida, tem de partir da força de vontade própria e não porque alguém nos impõe. Passa quase sempre por uma tomada de consciência de que não se está bem por alguma razão. Temos que escutar o nosso corpo e perceber o que podemos mudar para melhorar, sem radicalismos.” ✨

VIVA COM SAÚDE



Tripla acção
Coração ✓
Cérebro ✓
Visão ✓



1 🍋 por dia, suplemento para 90 dias

BIOFIL SUPLEMENTOS DE QUALIDADE DESDE 1987 Os suplementos alimentares Biofil não substituem, nem dispensam, uma alimentação variada e equilibrada, essencial a um estilo de vida saudável. ¹O EPA e o DHA contribuem para o normal funcionamento do coração. ²O DHA contribui para a manutenção de uma normal função cerebral. ³O DHA contribui para a manutenção de uma visão normal. Biofil é uma marca registada da Kaps – Suplementos Alimentares Lda. | Rua Eduardo Coelho 27 e 31, 1200-165 Lisboa | Biofil.pt | info@biofil.pt



SEM IDEIAS PARA PRATOS SEM CARNE?

Se está a pensar em arranjar alternativas à carne para as suas refeições, não tem de procurar mais. Deixamos-lhe aqui algumas delas, às quais não vai faltar sabor (apenas... carne).

H

oje em dia, não existem razões para não incluir mais proteínas vegetais na sua alimentação.

Seja pela sua versatilidade, pelas suas propriedades nutricionais ou pela redução do impacto ambiental, são cada vez mais aqueles que

começam a incorporar refeições vegetarianas na sua dieta ou que passam a consumi-las até de forma exclusiva. Confira abaixo as sugestões que são algumas das nossas favoritas.

DICA DE PREPARAÇÃO

DE FORMA GERAL, O TRUQUE PARA PREPARAR UM PRATO VEGETARIANO RECHEADO DE SABOR PASSA POR UTILIZAR VÁRIAS ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS NA SUA ELABORAÇÃO. A SOJA, O TOFU E O SEITAN FICAM SEMPRE MAIS SABOROSOS COM UMA MARINADA PRÉVIA COM ESTES OU OUTROS TEMPEROS, ANTES DE SEREM CONFECIONADOS.



Soja

O QUE É:

→ Leguminosa, extensamente cultivada e consumida no continente asiático, com elevada densidade nutricional. Apresenta grande versatilidade culinária, sendo encontrada em diversas formas, como grão, vagem ou texturizada.

PERFIL NUTRICIONAL MÉDIO POR 100 G*:

Energia	1582 kJ/378 kcal
Lípidos	19,3 g
dos quais saturados	2,5 g
Hidratos de carbono	18,3 g
dos quais açúcares	6,6 g
Fibra	14,3 g
Proteínas	32,8 g
Sal	0 g

FONTE DE:

→ Ácido fólico, vitamina B6, tiamina, potássio, ferro, magnésio e proteína.

*Referente à soja em grão.

O QUE É:

→ Produto com textura similar a queijo fresco, obtido a partir dos grãos de soja após serem descascados e esmagados em água quente. A proteína é feita a partir da coagulação através da adição de nigari ou cloreto de magnésio. Pelo seu sabor neutro, tanto pode ser usado em pratos salgados como doces.

PERFIL NUTRICIONAL MÉDIO POR 100 G:

Energia	319 kJ/76 kcal
Lípidos	4,4 g
dos quais saturados	0,6 g
Hidratos de carbono	0,7 g
dos quais açúcares	0,3 g
Fibra	0,3 g
Proteínas	8,5 g
Sal	0 g

FONTE DE:

→ Magnésio, cálcio, potássio e proteína.

Tofu



Jaca

O QUE É:

→ Fruto tropical nativo da Índia, cuja polpa tem um sabor ligeiramente adocicado e uma textura fibrosa. Encontra-se, principalmente, em conserva, dado que exige alguma preparação antes de ser confecionada.

PERFIL NUTRICIONAL MÉDIO POR 100 G:

Energia	359 kJ/86 kcal
Lípidos	0,2 g
dos quais saturados	0 g
Hidratos de carbono	19,5 g
dos quais açúcares	0 g
Fibra	6 g
Proteínas	1,5 g
Sal	0,84 g

FONTE DE:

→ Vitamina C, magnésio e potássio.



€2,49

SOJA AMARELA BIO
NATUREFOODS

500 g

Para consumir como acompanhamento ou elaborar diferentes receitas.

€1,89

TOFU BIO
VIDA CELEIRO

400 g

Produto à base de soja. Ideal para panar, saltar ou confecionar no forno.



€4,49

JACA VERDE EM SALMOURA BIOLÓGICA
CLEARSPRING

500 ml

A jaca é um fruto versátil, conhecido pela sua textura única e sabor suave.



€3,24

TEMPEH BIO 250 G
VIDA CELEIRO

250 g

Produto à base de soja. Ideal para grelhar, fritar, guisar ou confecionar no forno.



€2,99

SEITAN BIO
VIDA CELEIRO

350 g

Ideal para grelhar, panar, estufar ou assar.

€4,35

PANADINHOS TOFU+QUEIJO BIO
NATURSOY

150 g

Perfeito para grelhar.



€5,89

SALSICHAS VEGETARIANAS TIPO VIENA BIOLÓGICAS
NATUREFOODS

200 g

Preparado vegetal fumado tipo Viena.

O QUE É:

→ Obtido através da fermentação dos feijões de soja cozidos inoculados com o agente de fermentação *Rhizopus oligosporus* (fungo). Apresenta-se como um bloco firme granuloso, ideal para grelhar, guisar ou confeccionar no forno.

**PERFIL NUTRICIONAL
MÉDIO POR 100 G:**

Energia	576 kJ/138 kcal
Lípidos	7,2 g
dos quais saturados	1,5 g
Hidratos de carbono	2 g
dos quais açúcares	0,2 g
Fibra	3,8 g
Proteínas	14 g
Sal	0 g

FONTE DE:

→ Manganês, fósforo, magnésio, riboflavina, niacina e proteína.

Tempeh



O QUE É:

→ Produzido a partir da preparação da farinha de trigo, retirando a fração que contém hidrato de carbono e deixando a parte proteica do glúten. Apresenta uma textura esponjosa que fica bem grelhada, panada ou estufada.

**PERFIL NUTRICIONAL
MÉDIO POR 100 G:**

Energia	510 kJ/121 kcal
Lípidos	1,8 g
dos quais saturados	0,7 g
Hidratos de carbono	3,5 g
dos quais açúcares	1,5 g
Fibra	2 g
Proteínas	22,1 g
Sal	0,2 g

FONTE DE:

→ Selênio e proteína.

Seitan



O QUE É:

→ Leguminosas com origem na Ásia, existem em diferentes variedades, como a vermelha ou a verde. Possuem um aspeto arredondado e achatado, podendo ser utilizadas para preparar diferentes receitas de sopas, dhal e de hambúrgueres ou bolinhas vegetais.

**PERFIL NUTRICIONAL
MÉDIO POR 100 G:**

Energia	1267 kJ/303 kcal
Lípidos	0,7 g
dos quais saturados	0,1 g
Hidratos de carbono	47,6 g
dos quais açúcares	1,2 g
Fibra	11,8 g
Proteínas	25,2 g
Sal	0 g

FONTE DE:

→ Vitamina B6, ácido fólico, fósforo, potássio, ferro, zinco, tiamina e proteína.

Lentilhas





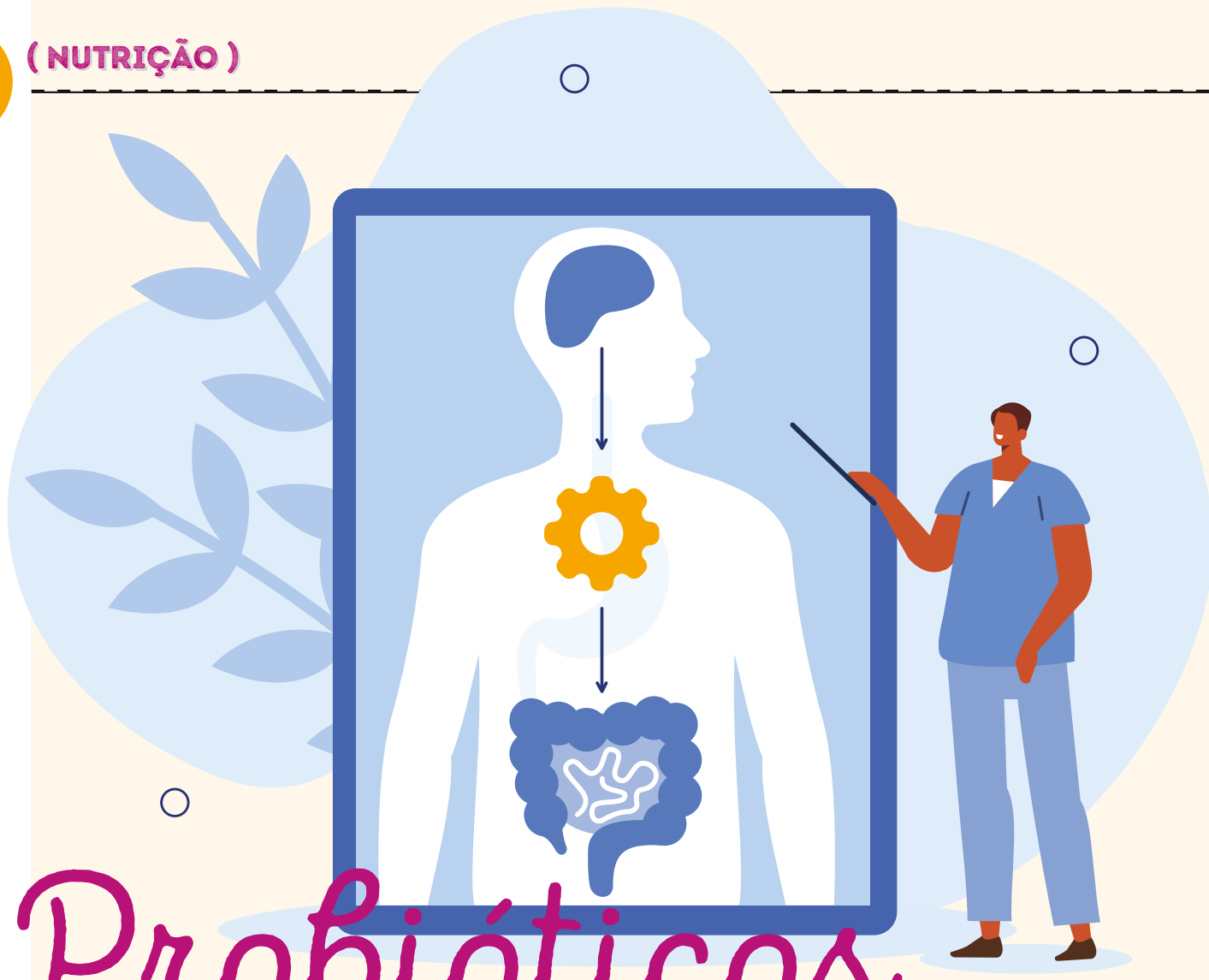
PEMA

PÃO ALEMÃO

Com uma grande quantidade de fibras, bem como uma variedade de vitaminas e minerais.



com opções vegan | sem lactose | biológicas



Probióticos

O QUE DIZEM OS NOVOS ESTUDOS

A sua importância para um adequado equilíbrio da microbiota intestinal era já conhecida. Mas novos estudos realçam o papel dos probióticos e a influência da microbiota intestinal em variadas áreas, como a gestão do peso corporal ou a ansiedade.

No nosso intestino, habitam milhões de micro-organismos vivos. A este ecossistema, dá-se o nome de microbiota intestinal. Conheça o que dizem os novos estudos sobre a importância do seu equilíbrio no nosso organismo.

O QUE É A MICROBIOTA INTESTINAL?

A microbiota intestinal é composta por bactérias e também por vírus, fungos e outros micro-organismos que mantêm uma relação de simbiose com o corpo humano — o hospedeiro. Este ecossistema tem um papel determinante na proteção contra agentes patogénicos, na manutenção da

integridade da mucosa intestinal, na produção de nutrientes essenciais e na estimulação do sistema imunitário.

EQUILÍBRIO ÚNICO

A microbiota é uma comunidade dinâmica que sofre alterações na sua constituição ao longo da vida, tornando-se característica única de cada indivíduo. O equilíbrio entre



bactérias comensais e patogénicas é fundamental, e a presença de um desequilíbrio nas comunidades de bactérias intestinais (situação denominada de disbiose intestinal) pode levar ao aparecimento de doenças crónicas.

O PAPEL DOS PROBIÓTICOS

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), os probióticos são definidos como “micro-organismos vivos que, quando administrados em quantidades adequadas, conferem um efeito benéfico à saúde do hospedeiro”. Os probióticos atuam mutuamente com as bactérias entéricas, quando administrados em quantidades adequadas, colaborando para o equilíbrio da microbiota intestinal. Geralmente, são utilizadas bactérias (lactobacilos e bifidobactérias).

O QUE DIZEM OS NOVOS ESTUDOS?

Novos estudos sobre as alterações das comunidades microbianas intestinais apontam que estas possam também ter um conjunto amplo de efeitos em todo o corpo, além da função intestinal, influenciando, por exemplo, o peso corporal e o sistema nervoso central:

Excesso de peso e obesidade

A microbiota intestinal parece desempenhar um papel no desenvolvimento e na progressão da obesidade. A maioria dos estudos realizados mostra a presença de disbiose intestinal em pessoas com excesso de peso e obesidade, assim como uma redução da diversidade da microbiota intestinal. O estudo¹, publicado em 2021,

tornou-se num dos primeiros a verificar uma redução de peso com uma mistura específica e selecionada de lactobacilos e bifidobactérias, reportando que a suplementação com este probiótico em específico parece contribuir para uma redução significativa do peso corporal em indivíduos com excesso de peso e obesidade. Prosseguem os estudos nesta área, para que, no futuro, se entenda melhor a associação entre as bactérias do intestino e o controlo do peso.

Stresse e ansiedade

O eixo intestino-cérebro é uma rede de comunicação bidirecional, em que o cérebro e o intestino comunicam de forma dinâmica e cujo equilíbrio depende da composição da comunidade microbiana que habita o intestino. Algumas evidências sugerem potenciais efeitos dos probióticos em algumas condições do sistema nervoso central, incluindo ansiedade e depressão. Uma pesquisa², de 2021, sugere que ao promover o crescimento das bactérias comensais, provavelmente conferimos um aumento na resiliência emocional sob stresse. Mas ainda são necessários mais estudos para avaliar esta relação. ✨



1. DAILY SUPPLEMENTATION WITH THE LAB4P PROBIOTIC CONSORTIUM INDUCES SIGNIFICANT WEIGHT LOSS IN OVERWEIGHT ADULTS. D. R. MICHAEL ET AL (2021).

2. REVIEW- THE MICROBIOME-GUT-BRAIN AXIS AND RESILIENCE TO DEVELOPING ANXIETY OR DEPRESSION UNDER STRESS. TRACEY BEAR ET AL. MICROORGANISMS (2021).



ALIMENTE A SUA MICROBIOTA

A alimentação é o principal determinante da composição da microbiota intestinal. Evidências mostram que a dieta ocidental, rica em gorduras animais e com baixo teor de fibras, resulta numa maior suscetibilidade a agentes patogénicos e à inflamação. A dieta mediterrânica, pelo contrário, está associada a uma maior diversidade da microbiota e à redução da inflamação intestinal. Por isso, no seu dia alimentar:

EVITE A MONOTONIA ALIMENTAR

e varie o tipo de alimentos que consome diariamente, para uma maior diversidade da microbiota intestinal

ESCOLHA ALIMENTOS RICOS EM FIBRA.

A fibra não digerível serve de alimento para as bactérias no intestino. Opte por versões integrais e consuma mais vegetais

INCLUA ALIMENTOS FERMENTADOS NO SEU DIA, como iogurte, kefir, kombucha, chucrute e miso



€20,99

ADVANCED 40+ ACIDOPHILUS SOLGAR

60 cápsulas
Suplemento alimentar com culturas vivas cientificamente estudadas e selecionadas.



€2,29

CAPTAIN KOMBUCHA ORIGINAL

400 ml
Bebida de chá verde fermentada biológica.



€34,99

MICROBIOME FÓRMULA – KIDS

GARDEN OF LIFE
30 comprimidos
Suplemento alimentar com 14 estirpes de bactérias vivas – 5 mil milhões.



€49,99

MICROBIOME FÓRMULA – MULHER

GARDEN OF LIFE
30 cápsulas
Suplemento alimentar com culturas vivas (16 estirpes de bactérias vivas). Indicado para mulheres.



€49,99

MICROBIOME FÓRMULA – HOMEM

GARDEN OF LIFE
30 cápsulas
Suplemento alimentar com culturas vivas (15 estirpes de bactérias vivas). Indicado para homens.



(NUTRIÇÃO)



Farinha de banana verde: já conhece?

As bananas são um dos frutos mais populares e inseparáveis de uma alimentação saudável. Mas... e as bananas verdes, também podem fazer parte do nosso dia a dia?

As bananas verdes são bananas que ainda não amadureceram, mas cujos benefícios são igualmente numerosos. São um alimento nutricionalmente interessante e um aliado para uma vida mais saudável, nomeadamente para quem sofre de diabetes, excesso de peso, obstipação e dislipidemia.

BANANA VERDE VS. BANANA MADURA

Quando as bananas verdes amadurecem, o amido decompõe-se em açúcares mais simples, tornando a banana mais doce. É por esse motivo que as bananas verdes, por serem mais ricas em amido, são as mais indicadas para a produção de farinha.

Tanto a banana verde como a sua farinha apresentam um alto teor em potássio, magnésio e zinco, sendo ainda fontes de pró-vitamina A, vitamina B6 e vitamina C. Além disso, têm um alto teor de fibra (100 g de banana fornecem cerca de 6 g de fibra). Ainda que tanto a polpa como a farinha forneçam altos níveis de fibra, a farinha apresenta maior quantidade, devido ao processo de desidratação.

BENEFÍCIOS DA BANANA VERDE

Tanto a banana verde como a sua farinha são ricas num tipo específico de amido – o amido resistente –, considerado um prebiótico que prolonga a sensação de saciedade. A banana verde auxilia ainda a flora e o trânsito intestinal – podendo ser benéfico em situações de obstipação.

A FARINHA DE BANANA VERDE NA CULINÁRIA

100 g de banana verde fornecem cerca de 330 kcal de energia, provenientes sobretudo do amido (hidrato de carbono complexo, de absorção lenta) e de proteínas (cerca de 2,2 g por 100 g). Se quer perder peso ou se pratica desporto, inicie o dia com pancakes de farinha de banana verde [ver caixa “Pancakes de Farinha de Banana Verde”] – vão mantê-lo saciado e proporcionar níveis de energia mais estáveis. Por não conter glúten, pode ser uma alternativa para quem pratica uma alimentação isenta de glúten.

É um excelente substituto de outras farinhas comuns, e, como tal, há um sem-número de receitas em que o pode aplicar, como bolos, pães, biscoitos ou bolachas. *

*** SABIA QUE?**
POR SER RICA EM FIBRA E AMIDO RESISTENTE, A BANANA VERDE PROLONGA A SENSÇÃO DE SACIEDADE?



Experimente esta receita:



PANQUECAS DE FARINHA DE BANANA VERDE

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de farinha de banana verde
- 3 ovos biológicos
- Canela (opcional)
- Óleo de coco

PREPARAÇÃO

1. Misturar todos os ingredientes até formar uma massa homogênea;
2. Numa frigideira antiaderente untada com óleo de coco, cozer a massa do tamanho desejado de um lado e do outro;
3. Sirva com frutas silvestres e/ou canela.



4,49€

FARINHA DE BANANA VERDE BIO ISWARI

125 g

Farinha de banana verde biológica, com alto teor de fibra.



7,55€

PÃO BIOLÓGICO AVEIA E BANANA VERDE BÃO

400 g

Fermentado com leveduras naturalmente presentes. É 100% natural e biológico.

Oambar[®]

CHOCOLATE

COM FLOCOS DE AVEIA DESCASCADOS
PARA UMA TEXTURA CREMOSA

NOVO



- ✓ VEGAN
- ✓ BIOLÓGICO
- ✓ SUSTENTÁVEL
- ✓ SEM LACTOSE
- ✓ SEM GORDURA DE PALMA
- ✓ EMBALAGEM TOTALMENTE RECICLÁVEL



A incrível mel de Manuka

É conhecido por ser um “mel que cura”, devido às suas propriedades. Conheça os benefícios deste mel, oriundo de um... arbusto.



As propriedades do mel são apreciadas e reconhecidas um pouco por todo o mundo. E o que tem de especial o mel de Manuka? Descubra porque é que este “mel que cura”, oriundo dos nossos antípodas, é tão incrível.

O QUE É?

O mel de Manuka é produzido por abelhas que recolhem o pólen de um arbusto chamado manuka (*Leptospermum scoparium*), nativo da zona mais selvagem da região East Cape, na ilha norte da

Nova Zelândia. Esta planta é desde há muito valorizada pela cultura Maori, devido às suas propriedades benéficas para o organismo, o que chamou a atenção da comunidade médica e científica mundial.

O QUE O TORNA ESPECIAL?

Em geral, qualquer mel possui uma ação purificante, devido à atividade do componente peróxido de hidrogénio. No entanto, as propriedades antibacterianas do mel de Manuka destacam-no do mel comum, sendo o metilglioxal (MGO) o componente ativo, mais

persistente e estável, responsável por essas características. Adicionalmente, este tipo de mel apresenta ainda propriedades antivirais, anti-inflamatórias e antioxidantes.

BENEFÍCIOS

AJUDA NA CICATRIZAÇÃO DE FERIDAS E QUEIMADURAS

Atua como barreira protetora, prevenindo infecções, e, em simultâneo, mantém a zona da ferida hidratada. A aplicação tópica de cremes à base deste componente melhora a regeneração e cicatrização, incluindo em úlceras do pé diabético. É eficaz no tratamento de infecções em feridas causadas por estirpes resistentes a antibióticos, como a MRSA (*Staphylococcus aureus* resistente à metilicina);

DOR DE GARGANTA Ajuda a aliviar as dores de garganta por auxiliar a redução da inflamação, criando uma camada protetora e um efeito suavizante. Também ajuda na destruição de bactérias do género *Streptococcus*, muitas vezes responsáveis por causarem as dores de garganta;

PROMOÇÃO DA SAÚDE ORAL Promove o combate da formação da placa bacteriana, da cárie dentária e da gengivite;

ÚLCERAS GÁSTRICAS Auxilia a prevenir úlceras gástricas e a melhorar alguns sintomas, como a Síndrome do Cólon Irritável. No entanto, são necessárias mais pesquisas para que se comprovem estas evidências;

COSMÉTICA O mel de Manuka é amplamente usado em produtos de cosmética para nutrir, purificar e hidratar a pele e o cabelo.

UM MEL CERTIFICADO

Como é efetivamente considerado um mel diferente dos outros, é necessário que seja testado e certificado para o conteúdo natural de MGO, sendo por isso um dos tipos de mel com preço mais elevado do mundo. Os standards instituídos pelas autoridades da

Nova Zelândia são verificados por laboratórios aprovados e acreditados pelo governo desse país, identificando o mel de Manuka genuíno. Existe a indicação UMF™, um sistema que regista os marcadores naturais contidos neste mel que assegura a sua pureza, qualidade e potência. *

MEL DE MANUKA Como o distinguir e quando o usar

O mel monofloral provém exclusivamente da Manuka, enquanto o multifloral provém da Manuka e de outras plantas.

MULTIFLORAL	MGO 50+	Contém, pelo menos, 50 mg/kg de metilglioxal naturalmente
	MGO 70+	Contém, pelo menos, 70 mg/kg de metilglioxal naturalmente
	MGO 100+	Contém, pelo menos, 100 mg/kg de metilglioxal naturalmente
MONOFLORAL	 MGO 83+	Contém, pelo menos, 83 mg/kg de metilglioxal, naturalmente. Leptosperina >100. DHA 83.
	 MGO 263+	Contém, pelo menos, 263 mg/kg de metilglioxal, naturalmente. Leptosperina >100. DHA 263.
	 MGO 514+	Contém, pelo menos, 514 mg/kg de metilglioxal, naturalmente. Leptosperina >100. DHA 514.
	 MGO 696+	Contém, pelo menos, 696 mg/kg de metilglioxal, naturalmente. Leptosperina >100. DHA 696.
	 MGO 829+	Contém, pelo menos, 829 mg/kg de metilglioxal, naturalmente. Leptosperina >100. DHA 829.
	 MGO 1046+	Contém, pelo menos, 1046 mg/kg de metilglioxal, naturalmente. Leptosperina >100. DHA 1046.
	 MGO 1200+	Contém, pelo menos, 1200 mg/kg de metilglioxal, naturalmente. Leptosperina >100. DHA 1046.
	 MGO 1356+	Contém, pelo menos, 1356 mg/kg de metilglioxal, naturalmente. Leptosperina >100. DHA 1046.

DIARIAMENTE:

Em smoothies e batidos, para barrar em torradas, para adoçar chá ou café, ou uma colherada se lhe apetecer algo doce.

UTILIZAÇÃO MAIS ESPECÍFICA:

Nos meses mais frios, como prevenção, uma colher diariamente ou uma quantidade maior em smoothies ou batidos a seguir ao exercício físico.

UTILIZAÇÃO PREMIUM:

Quando existe uma necessidade mais específica, como constipação, gripe ou indigestão, uma colher por dia.

Leptosperina - Fator que indica a autenticidade

DHA - Durabilidade

UMF - Unique Manuka Factor

O mel de Manuka é um aliado na cicatrização de feridas e queimaduras, uma vez que atua como barreira protetora, prevenindo, assim, infecções, e, em simultâneo, mantendo a zona da ferida hidratada.



€16,99

**MEDIHONEY GEL
MEL DE MANUKA
COMVITA**

25 g

Dispositivo médico em gel antibacteriano, adequado para queimaduras, cortes e feridas.



€14,99

**REBUÇADOS
DE MEL DE
MANUKA
COMVITA**

20 g

100% mel de Manuka. UMF™ 10+.



€49,99

**MEL MANUKA
UMF 10+
COMVITA**

250 g

100% mel de Manuka MGO 263+ (UMF™ 10+) da Nova Zelândia.



€17,99

**SPRAY ORAL
PRÓPOLIS E MEL
DE MANUKA
COMVITA**

20 ml

Para a higiene oral. Com 10% de mel de Manuka UMF™ 10+.



€13,64

**CREME REPARADOR
MEL DE MANUKA
DR. ORGANIC**

50 ml

Fórmula intensiva, hipoalergénica, com mel de Manuka, ácido hialurónico e aloe vera.



€65,99

**MEL DE MANUKA
MGO 450+
EGMONT**

250 ml

Mel puro oriundo da Nova Zelândia.



BATIDO DE ABACATE COM BANANA E KIWÍ BIO

INGREDIENTES

- * 400 ml Bebida de aveia bio
- * 1 Abacate maduro bio
- * 1 Banana bio
- * 1 Kiwi bio
- * 10 Folhas de hortelã bio
- * 1 a 2 Colheres de chá de Amla em pó BioSamara (que contém, aproximadamente, 90 mg de vitamina C)

PREPARAÇÃO

Descasque e corte os frutos aos pedaços. Coloque no liquidificador todos os ingredientes e triture. Sirva de imediato.

AMLA

já ouviu falar
neste fruto?

Usada na medicina Ayurvédica, a Amla, também conhecida por groselha indiana, é rica em vitamina C e fonte de fibra. Conheça-a e saiba como utilizá-la.

Phyllanthus emblica (ou *Emblica officinalis*) é uma groselha indiana da família *phyllanthaceae*, comumente conhecida como Amla. É uma fruta globular, nativa da Índia, de cor verde-amarelada. A utilização da sua planta tem sido amplamente estudada, em especial na medicina tradicional indiana — Ayurvédica.

AS SUAS CARACTERÍSTICAS

A Amla é uma excelente fonte de várias vitaminas, das quais se destaca a riqueza em ácido ascórbico — vitamina C. Estudos indicam que o sumo de Amla pode conter cerca 478,56 mg de vitamina C por 100 ml, em comparação com 41 mg de vitamina C por 100 ml de sumo de laranja, por exemplo. A Amla é também rica em compostos

antioxidantes, como polifenóis e taninos (encontrados essencialmente na sua polpa). A groselha indiana é ainda uma fonte de fibra solúvel, a pectina, que parece ajudar a retardar o esvaziamento gástrico e a aumentar a sensação de saciedade — aliado para quem tem dificuldades em manter-se saciado. Além disso, o seu conteúdo em fibra pode contribuir para o controlo da glicemia (açúcar no sangue). Na composição nutricional deste fruto encontram-se ainda minerais, como o cálcio e o ferro.

COMO PODE SER CONSUMIDA?

A Amla pode ser consumida fresca, em sumo ou em pó. Contudo, o seu sabor é um pouco amargo, pelo que



€8,45

AMLA EM PÓ SUPLEMENTO ALIMENTAR BIOSAMARA

A Amla é uma fruta originária da Índia, onde tem uma utilização milenar, sendo referida na literatura e medicina Ayurvédica.

poderá optar por misturá-la com gengibre em pó, mel e sumo de limão ou adicioná-la a sumos de fruta fresca ou batidos — como o que lhe sugerimos acima [ver caixa “Batido de abacate com banana e kiwi”]. Pode ainda polvilhar a Amla em pó sobre frutas, como banana, maçã ou papaia — um ótimo snack para consumir como lanche ou entre as refeições. *

The background of the advertisement features several halved coconuts with their white interiors exposed, arranged in a circular pattern. In the top right corner, there is a white circle containing the brand name. Below the coconuts, a row of seven yogurt containers is displayed, each with a different color and fruit theme. The text at the bottom is in a mix of bold sans-serif and elegant script fonts, describing the product as coconut-based and fermented with natural fruit flavors. A small vanilla flower and pod are at the very bottom center.

**HARVEST
MOON**

Produtos fermentados à base de coco

com fruta madura naturalmente doce
ou uma pitada de baunilha para realçar todo o sabor





VITAMINAS ESSENCIAIS

*para ter energia
no dia a dia*



SABIA QUE A SENSÇÃO DE
FALTA DE ENERGIA PODE
ESTAR RELACIONADA
COM A CARÊNCIA DE
CERTOS NUTRIENTES?
EXPLICAMOS-LHE TUDO.



cérebro humano adulto representa apenas 2% do peso corporal, mas é capaz de consumir continuamente uma quantidade considerável

de energia, mesmo na ausência de uma tarefa específica.

A energia está normalmente associada a sentimentos de bem-estar, resistência e vitalidade, que resultam na capacidade de realizar atividades diárias (físicas ou intelectuais). Já a fadiga é frequentemente descrita como uma sensação de falta de energia.

A produção de energia no organismo depende da presença de múltiplos micronutrientes, como vitaminas e minerais, que atuam como componentes essenciais em diversas etapas. Existem fatores que podem influenciar o armazenamento adequado destes micronutrientes, nomeadamente:

- ✱ **INGESTÃO ALIMENTAR;**
- ✱ **ESFORÇO FÍSICO E MENTAL;**
- ✱ **DOENÇAS;**
- ✱ **ESTAÇÕES DO ANO;**
- ✱ **EXCESSO DE PESO E OBESIDADE.**

Estudos indicam que mesmo leves défices em micronutrientes podem prejudicar a produção de energia, resultando em sintomas como fadiga física e mental, diminuição do desempenho cognitivo e do bem-estar geral, sintomas frequentemente presentes na população em geral.

Neste sentido, como existe uma estreita interação entre os micronutrientes e as sucessivas etapas da produção de energia, a manutenção de níveis adequados de vitaminas e minerais torna-se essencial, uma vez que o défice de qualquer uma delas limitará a taxa de produção de energia.

O QUE SÃO VITAMINAS?

As vitaminas são um grupo de compostos essenciais para o funcionamento fisiológico normal do organismo, mas que não são produzidas pelo mesmo. Por isso, devem ser ingeridas em quantidades adequadas através da alimentação.

Vitaminas do Complexo B

São um grupo de vitaminas hidrossolúveis que não são armazenadas no organismo, sendo eliminadas pela urina, pelo que requerem uma ingestão diária adequada.

As vitaminas do Complexo B incluem: tiamina [B1], riboflavina [B2], niacina [B3], ácido pantoténico [B5], piridoxina [B6], biotina [B7], ácido fólico [B9] e cobalamina [B12].

Além de desempenhar um papel importante para a função cerebral, as vitaminas do Complexo B são, também, relevantes para o restante organismo. Por isso, o défice destas vitaminas pode ter diversos impactos:

➤ **DÉFICE EM VITAMINA B6:** anemia microcítica (menor produção de hemoglobina), caracterizada por sintomas de fraqueza, cansaço ou fadiga;

➤ **DÉFICE DE ÁCIDO FÓLICO (VITAMINA B9):** anemia megaloblástica (glóbulos vermelhos maiores), que pode produzir sintomas de fraqueza, fadiga, dor de cabeça, palpitações e falta de ar;

➤ **DÉFICE EM COBALAMINA (VITAMINA B12):** uma anemia perniciosa, um tipo de anemia megaloblástica, que pode resultar na diminuição da energia e tolerância ao exercício, juntamente com fadiga e falta de ar.

FONTES DESTAS VITAMINAS Cereais integrais, ovos, leguminosas, sementes ou frutos oleaginosos.

Vitamina C

É uma vitamina hidrossolúvel que, tal como as vitaminas do Complexo B, não é armazenada no organismo, pelo que requer a ingestão diária adequada. A vitamina C desempenha um papel importante na produção de energia via beta-oxidação. Além disso, pode aumentar a absorção de ferro, principalmente de alimentos de origem vegetal, ajudando a prevenir a origem de uma anemia por défice de ferro (associada a sintomas como palidez, cansaço ou fadiga). O défice moderado de vitamina C pode dar origem a sintomas de fadiga, irritabilidade e dores musculares.

FONTE DESTA VITAMINA Citrinos, pimentos, morangos, brócolos ou couve-de-bruxelas.

Vitamina D

A vitamina D é solúvel em gordura. Pode ser produzida através da nossa pele, aquando uma exposição solar adequada. Contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário e para a manutenção dos ossos. A deficiência desta vitamina é uma das carências nutricionais mais comuns no mundo. O seu défice está associado à fadiga e outros sintomas, como dor de cabeça, dor e fraqueza muscular, e desempenho cognitivo prejudicado.

PRINCIPAL FONTE DESTA VITAMINA Luz solar. ☀



€12,99

**COMPLEXO B
VIDA CELEIRO**

60 cápsulas

Suplemento alimentar com vitaminas do Complexo B.

€15,12

**VITAMINAS
DO COMPLEXO B
COM VITAMINA C
SOLGAR**

100 comprimidos

Suplemento alimentar com vitaminas do Complexo B e C.



€9,99

**VITAMINA D3 4000 UI
VIDA CELEIRO**

60 cápsulas

Suplemento alimentar com vitamina D3.



€22,99

**ESTER-C PLUS
SOLGAR**

21 saquetas

Suplemento alimentar Ester-C Plus, com vitamina C, multivitaminas e minerais.



€14,15

**MULTIVITAMÍNICO
MINERAL SPRAY
ORAL DIÁRIO
BETTERYOU**

25 ml

Suplemento alimentar em spray oral com multivitaminas.



*Esteja
atento:*

O DÉFICE DE DETERMINADAS VITAMINAS PODE PREJUDICAR A PRODUÇÃO DE ENERGIA PELO ORGANISMO, ORIGINANDO FADIGA FÍSICA E MENTAL, DIMINUINDO O DESEMPENHO COGNITIVO E O BEM-ESTAR GERAL.



Alternativas vegetais ao queijo » o que são na verdade? «

Nos últimos anos, têm surgido no mercado diferentes alternativas vegetais ao queijo, associando-se à crescente tendência de redução do consumo de alimentos de origem animal.

Sabe que ingredientes as compõem?

Tradicionalmente, o queijo é um alimento produzido a partir do leite de diversos tipos de animais, principalmente de vaca, cabra, ovelha ou búfala. Mas nos últimos anos, têm vindo a surgir no mercado diferentes alternativas a este produto alimentar, associando-se a uma crescente tendência de redução do consumo de

alimentos de origem animal, aliada a componentes como: preocupações e restrições a nível de saúde, bem-estar animal, preocupações a nível ambiental ou interesse em diversificar a alimentação.

O QUE COMPÕE ESTAS ALTERNATIVAS?

As alternativas vegetais ao queijo podem ter por base diferentes tipos de alimentos, desde frutos oleaginosos,

Como a intolerância à lactose

Os laticínios destacam-se por contribuir fortemente para a emissão de gases com efeito de estufa

como a amêndoa e o caju, a sementes, soja ou até mesmo óleos, como o de coco. Por norma, são produzidas com base em técnicas semelhantes às usadas na produção do queijo.

Contudo, o leite e proteínas lácteas conferem propriedades sensoriais únicas, o que representa um desafio na produção destas alternativas. Assim, apesar de existir por norma um ingrediente maioritário de base, estes produtos podem apresentar na sua composição diversos ingredientes que, em conjunto, proporcionam propriedades organoléticas mais semelhantes às de um queijo tradicional.

As alternativas vegetais ao queijo encontram-se atualmente no mercado com diversos sabores e formatos, incluindo blocos, fatias, ralados e pastas para barrar, que se podem aproximar mais – em aparência e características organoléticas – a um ou outro determinado tipo de queijo, servindo diferentes finalidades.

PERFIL NUTRICIONAL

O perfil nutricional das alternativas vegetais ao queijo pode ser variável, considerando também a diversidade de alimentos que as constituem. Por norma, um produto à base de soja ou tofu (também proveniente da soja) terá um maior teor proteico, enquanto um produto à base de óleo de coco apresentará maior teor em gordura. Alguns destes produtos são fortificados com nutrientes, como cálcio, vitamina D e B12, o que pode ser benéfico. ✨

IDEIAS A EXPERIMENTAR

Misturar numa salada



3,45€

BLOCO VEGAN ESTILO GREGO VIOLIFE

200 g

Preparado vegetal com óleo de coco, em bloco.

Barrar no pão



3,79€

VEGANDELPHIA CEBOLINHO YOGAN

180 g

Creme de amêndoa biológico com cebolinho, para barrar.

Servir como uma entrada



7,50€

CAJUBERT YOGAN

180 g

Preparado vegetal biológico à base de caju e coco.

Preparar uma sandes



5,00€

FATIADO VEGAN BIOLÓGICO - ORIGINAL NATUREFOODS

160 g

Preparado vegetal fatiado à base de coco e proteína de ervilha.

Gratinar no forno



3,24€

PREPARADO VEGETAL COCO BIO ESTILO MOZZARELLA NATURSOY

120 g

Preparado vegetal em bola.

A gama de
fraldas eficaz,
segura e amiga
do ambiente

Tidoo®

12H

ANTI-FODAS



0%

LATÉX, OGMs,
SEM CLORO, PETROLATOS
PERFUME E CORANTES



IMPACTO
AMBIENTAL
LIMITADO

ALERGIAS

Não deixe que estraguem a sua primavera

Nos últimos anos, devido ao aquecimento global, as plantas recebem mais calor e dióxido de carbono, aumentando a produção da flora. Consequência: há mais pólenes no ar.

Adora esta estação do ano, mas teme a chegada das alergias. Damos-lhe umas dicas para desfrutar da primavera sem constrangimentos.

Dias mais longos e temperaturas mais amenas convidam a sair mais. Mas atenção se sofre de alergias, pois estas surgem em força na primavera, devido à maior concentração de pólen que circula no ar. A palavra de ordem é “prevenção”. Confira as nossas dicas.

PORQUE TEMOS ALERGIAS?

A alergia é uma reação anormal e exagerada do organismo em resposta ao ambiente que nos rodeia.

Assim, numa pessoa com alergias, o sistema imunitário luta contra algo que à partida deveria tolerar, como é o caso dos pólenes, cuja concentração na atmosfera é muito elevada na primavera.

Devido ao aquecimento global, nos últimos anos, as plantas têm recebido doses extras de calor e dióxido de carbono, o que tem aumentado a produção da flora, resultando em mais pólenes a flutuar no ar.

Também a crescente poluição atmosférica ajuda no transporte dessas substâncias e na sua absorção pelo organismo.

DICA

Já conhece o Boletim polínico?

É um serviço público gratuito, disponível durante todo o ano no site

www.rpaerobiologia.com

Durante a primavera, esteja também atento aos meios de comunicação social, para saber as concentrações dos pólenes no ar ambiente.

PRINCIPAIS SINTOMAS

As alergias de primavera são caracterizadas por rinite alérgica ou febre dos fenos, cujos sintomas mais comuns são inflamação da mucosa nasal (espirros, nariz entupido ou a pingar, comichão nasal), tosse, olhos vermelhos e lacrimejantes.

Quem sofre de asma pode estar mais sensível nesta altura. A dermatite atópica também pode agravar-se, devido à exposição aos alergénios, manifestando-se por comichão, pele vermelha, descamativa e seca ou urticária.

DICAS DE PREVENÇÃO

- » Opte por fazer atividades ao ar livre apenas ao final do dia, pois as flores e as árvores libertam mais pólen ao nascer do sol, com picos no final da manhã e no início da tarde;
- » Use óculos escuros para proteger os olhos de partículas alergénicas. Se necessário, use máscara em dias de mais concentração polínica;
- » Após as atividades ao ar livre, mude de roupa e lave o cabelo;
- » Evite viajar de carro com as janelas abertas. Os motociclistas deverão usar capacetes integrais;
- » Mantenha as janelas de casa fechadas durante o dia. Pode arejar a casa durante 15 minutos, mas ao final do dia ou até mesmo à noite. Considere um purificador de ar (com filtro HEPA);
- » Limpe regularmente o pó, preferencialmente com um aspirador com filtro HEPA. Não esquecendo os colchões, que deve aspirar, no mínimo, de 3 em 3 meses;
- » Mude regularmente os lençóis e use têxteis de materiais fáceis de lavar (no mínimo a 60 °C);
- » Reduza a quantidade de têxteis – como tapetes, carpetes, alcatifas, cortinados ou almofadas –, para evitar a acumulação de pó;
- » Não fume. O fumo do tabaco agrava os sintomas das alergias, principalmente as relacionadas com o sistema respiratório. 🌸

AJUDAS SUPLEMENTARES

LAVAGEM NASAL

A irrigação nasal com soluções isotónicas promove uma melhoria dos sintomas de desconforto respiratório associados às alergias, sendo bem tolerada por adultos e crianças. Estudos demonstram que a lavagem nasal diminui a necessidade de utilização de medicamentos corticoides intranasais. No caso das soluções com ácido hialurónico, a vantagem pode ser a redução da inflamação das vias aéreas superiores e a melhoria da hidratação das mucosas nasais.

BROMELAÍNA

Enzima extraída do ananás que tem demonstrado reduzir a inflamação das membranas nasais, ajudando a reduzir a comichão e espirros.

VITAMINA C

Devido ao seu efeito antioxidante, esta vitamina tem demonstrado um papel importante na prevenção dos sintomas alérgicos, ao reduzir a formação de radicais livres, os quais, por sua vez, estão associados à inflamação induzida pelas alergias e à produção de histamina.

PERPÉTUA-DAS-AREIAS

Helichrysum italicum.

É uma planta com propriedades antialérgicas, devido à sua atividade balsâmica no trato respiratório e na garganta.

QUERCETINA

É um flavonoide existente em frutas e vegetais que demonstra um efeito positivo na redução da resposta inflamatória e imunitária excessiva. Alguns estudos referem que este composto diminui a produção de histamina, uma das substâncias produzidas no organismo e responsável pelos sintomas alérgicos.

ESCUTELÁRIA

Scutellaria baicalensis.

Esta planta tem sido utilizada na medicina tradicional para diminuir os sintomas associados às alergias. Um estudo em particular demonstrou que é capaz de diminuir a ativação excessiva de células imunitárias durante uma resposta alérgica, podendo ser útil para reduzir a severidade das alergias.



€20,49

NASAL WASH KIT OTOSAN

Garrafa + 30 saquetas
Dispositivo médico constituído por garrafa para irrigação nasal e saquetas de solução salina enriquecida com bicarbonato de sódio e ácido hialurónico para dissolver em água.



€16,20

ESCUTELÁRIA SOLGAR

50 cápsulas
vegetais
Suplemento alimentar que fornece 370 mg de raiz de escutelária e 75 mg de extrato de raiz de escutelária.



€22,96

COMPLEXO DE QUERCETINA SOLGAR

50 cápsulas
vegetais
Suplemento alimentar que fornece quercetina, bromelaína e vitamina C.



€20,48

VITAMINA C 1000 MG SOLGAR

100 cápsulas
vegetais
Suplemento alimentar que fornece vitamina C, que contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário.



€24,14

BROMELAÍNA SOLGAR

60 cápsulas
vegetais
Suplemento alimentar que fornece 300 mg de bromelaína por 2 cápsulas.



€12,25

INHALCARE ALIFARM

60 cápsulas
Suplemento alimentar com extrato concentrado de *Helichrysum italicum*, bromelaína e quercetina.



ALIMENTOS RICOS EM NUTRIENTES... baratos no preço

É possível fazer escolhas alimentares com elevada densidade nutricional, mas cujo valor de mercado não seja demasiado caro. A sua carteira agradece-lhe, e o ambiente também.

A acessibilidade de alimentos com elevada densidade nutricional é um indicador-chave para se alcançar a prática de uma alimentação saudável e sustentável. Mas sabe como a avaliar? E que alimentos podem ser ricos em nutrientes e “pobres” no preço? Explicamos-lhe tudo.

O GRAU DE ACESSIBILIDADE DE UM ALIMENTO

Além da atenção ao valor nutricional geral dos alimentos, sabemos o seu grau de acessibilidade se considerarmos o seu custo por quantidade de energia e por valor nutricional específico que fornecem. Referimo-nos, por exemplo, às proteínas, fibra, ácidos gordos essenciais (ómega 3/6/9),



Alguns enlatados e congelados são também considerados produtos alimentares com densidade nutricional alta, mas que podem ser adquiridos por um custo reduzido. É o caso:

ENLATADOS



* Tomate



* Feijão



* Ervilhas

CONGELADOS



* Bagas



* Espinafres



* Grelos

vitaminas (A, C, E, B12, ácido fólico) e minerais (cálcio, magnésio, ferro, zinco, potássio).

TIPOS DE ALIMENTOS

Os regimes alimentares sustentáveis assentam na escolha de alimentos com elevada densidade nutricional a baixo custo, como:

- LEGUMINOSAS;
- PRODUTOS HORTÍCOLAS;
- FRUTA;
- CEREAIS MINIMAMENTE PROCESSADOS PARA ELABORAÇÃO DE PAPAS;
- MASSAS;
- ARROZ;
- FRUTOS SECOS;
- SEMENTES.

Mas existem derivações de alguns destes tipos de alimentos [ver caixa “Enlatados e congelados”] que têm também um alto valor nutricional, ao contrário do seu preço.

REGIME ALIMENTAR AMIGO DO AMBIENTE E DA CARTEIRA

O regime alimentar à base de vegetais (plant based) associa-se à redução da “pegada ecológica”.

Este tipo de regime prioriza:

- ALIMENTOS DA ÉPOCA (SAZONAIS);
- ALIMENTOS DE PRODUÇÃO LOCAL;
- REDUÇÃO DO DESPERDÍCIO ALIMENTAR;
- PRODUÇÃO PISCÍCOLA SUSTENTÁVEL;
- REDUÇÃO DO CONSUMO DE CARNE VERMELHA E PROCESSADA;
- REDUÇÃO DO CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS;
- REDUÇÃO DO CONSUMO DE BEBIDAS AÇUCARADAS.

A adesão dos consumidores a estes alimentos exige resiliência, uma vez que precisam de reservar tempo das suas rotinas para a análise da declaração nutricional dos produtos, da comparação dos seus preços em função da energia e da quantidade de nutrientes que fornecem. A estes fatores, importa juntar um outro: a confeção dos alimentos, de acordo com receitas simples, fortemente inspiradas no padrão alimentar mediterrânico. *



€2,94

LENTILHAS CASTANHAS BIO
NATUREFOODS
500 g
Alto teor em fibra e em proteína.



€1,04

FARELO DE TRIGO BIO
NATUREFOODS
200 g
Alto teor em fibra.



€2,49

ESPINAFRES ULTRA CONGELADOS BIO
BIOINSIDE
400 g
Baixo teor de gordura saturada e de sal.



€4,99

BAGOS DE ROMÃ CONGELADOS BIO
BIOINSIDE
300 g
Bagos de romã prontos a descongelar e degustar.



€1,19

TOMATE EM PEDAÇOS LATA BIO
DENNREE
400 g
Produzido a partir de tomates delicadamente amadurecidos ao sol.

≡
SCHOCK'S

BARRAS CROCANTE

**A FORMA MAIS NATURAL
DE TRANSPORTAR ENERGIA!**

→ SEM GLÚTEN
→ SEM LACTOSE
→ ADOÇADAS COM MEL



SÉSAMO | AMENDOIM | FRUTOS SECOS

Ingredientes da Amostra de Barra de Sésamo Crocante:
sementes de sésamo 53%, xarope de maltose, açúcar de cana, mel 5%.
Pode conter vestígios de amendoins e outros frutos de casca rija.

Peso líquido: 5g
Consumir de preferência antes de: ver embalagem.

À venda nas lojas Celeiro
e em www.celeiro.pt



Como ajudar a prevenir as infeções urinárias

A infeção do trato urinário é uma infeção comum que pode envolver qualquer parte do sistema urinário (uretra, bexiga, ureteres e rins). Mas é no trato urinário inferior (bexiga e uretra) onde ocorrem a maioria destas infeções. Saiba como as prevenir.

As infeções urinárias têm uma alta incidência nas mulheres. Este facto deve-se sobretudo à anatomia do trato urinário feminino, em que a uretra é mais curta e mais próxima da vagina e do ânus. Contudo, estas infeções podem também ocorrer nos homens.

PORQUE OCORREM?

A maioria dos episódios de infeção é causada por micro-organismos provenientes do cólon e bactérias da flora fecal que colonizam a zona urogenital. Na mulher jovem, as cistites agudas (infeção da bexiga) são as mais comuns, causadas principalmente por *Escherichia coli* (70 a 80% dos casos).

COMO TRATAR A INFEÇÃO URINÁRIA

O tratamento de uma situação aguda é geralmente realizado com o recurso a antibióticos. Contudo, e ao nível da prevenção, alguns suplementos alimentares à base de arando vermelho têm sido estudados pelas suas características, nomeadamente por serem fonte de polifenóis. Um estudo publicado na *European Urology*, em 2016*, avaliou a combinação de suplementos

ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO

Beber diariamente, pelo menos, 1,5 l de água por dia

Não estar mais de 4 horas sem urinar durante o dia

No caso da mulher, efetuar a higiene de frente para trás, depois de urinar ou de evacuar

Urinar após as relações sexuais

Utilizar um produto suave, com pH adequado e delicado, para a higiene íntima



€7,99

ARANDO VERMELHO VIRIDIAN

30 cápsulas

Suplemento alimentar de extrato estandardizado e fruto inteiro em pó de arando vermelho.



€23,99

SYNERBIO LACTOBACILLUS RHAMNOSUS VIRIDIAN

30 cápsulas

Suplemento alimentar à base de *Lactobacillus rhamnosus*.



€19,20

CRANBERRY + VITAMINA C SOLGAR

60 cápsulas

Suplemento alimentar de arando vermelho e vitamina C.



€51,06

ARANDO VERMELHO E D-MANOSE NATURE'S ANSWER

120 ml

Suplemento alimentar de extrato concentrado de arando vermelho e D-Manose.



€6,79

SUMO DE ARANDO VERMELHO PROSAIN

500 ml

Sumo de arando vermelho de agricultura biológica.



€8,59

GEL FEMININO CATTIER

200 ml

Gel suave de higiene íntima feminina. Cuidado delicado.

à base de arando vermelho, *Lactobacillus rhamnosus* e vitamina C, em casos de mulheres com infecções recorrentes do trato urinário. Os resultados mostraram que a abordagem em concreto pode representar

uma opção considerada eficaz na prevenção destas situações. Salientamos, contudo, que é sempre importante realizar um correto diagnóstico, com uma avaliação clínica e exames laboratoriais. E, caso existam

sintomas indicativos ou suspeitos de infeção alta (ao nível do rim), deverá procurar apoio médico. *



* EURO UR 2016. EFFECTIVENESS OF A COMBINATION OF CRANBERRIES, LACTOBACILLUS RHAMNOSUS, AND VITAMIN C FOR THE MANAGEMENT OF RECURRENT URINARY TRACT INFECTIONS IN WOMEN: RESULTS OF A PILOT STUDY.

SINAIS E SINTOMAS MAIS FREQUENTES

Dependendo onde ocorre, a infeção urinária pode apresentar diferentes sinais e sintomas:

PARTE AFETADA

SINAIS E SINTOMAS

Rins (pielonefrite)

Dor lombar, febre alta, tremores e arrepios, náuseas e vômitos.

Bexiga (cistite)

Pressão ou desconforto na parte inferior do abdômen, micção frequente e dolorosa, sangue na urina.

ALIADOS

Estudos indicam que os polifenóis presentes no arando vermelho, assim como o monossacárido D-Manose, parecem ajudar a inibir a adesão de alguns agentes patogénicos ao tecido do aparelho urinário.

Os probióticos têm também sido considerados e estudados nesta área, e a combinação do arando vermelho com algumas estirpes específicas tem sido proposto como uma estratégia promissora na prevenção de infeções urinárias recorrentes.



MASSA E ARROZ à base de konjac

APENAS 10 Kcal POR PORÇÃO





SAIS DE EPSOM: podem ser ingeridos?

São conhecidos, sobretudo, pelas suas aplicações no mundo da cosmética. Mas será que podem ter também grandes benefícios na sua saúde?

Os sais de Epsom são utilizados tradicionalmente pelos seus efeitos relaxantes.

O seu nome deve-se à vila de Epsom, em Surrey, Inglaterra, uma das primeiras vilas-spa do país. Apesar de serem mais conhecidos pelas suas aplicações cosméticas e em banhos de imersão, determinados sais de Epsom estão aptos a serem ingeridos, podendo apresentar outros benefícios adicionais na saúde. Descubra quais.



€9,55

**SAIS DE EPSOM
POWER HEALTH**

500 g

Suplemento alimentar
adequado para ingestão
oral e uso externo.

O QUE SÃO?

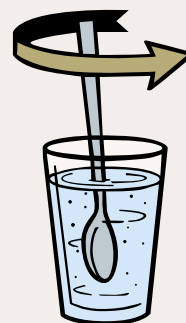
Apesar do nome “sal”, não se trata do mesmo que sal de mesa (neste caso, cloreto de sódio). O sal de Epsom é, antes, sulfato de magnésio heptahidratado.

QUAIS AS SUAS CARACTERÍSTICAS?

Apresenta um sabor ligeiramente amargo, pelo que não é um sal tradicionalmente utilizado na culinária.

* *Precaução*

Caso tenha alguma doença ou se encontre grávida, a amamentar ou a tomar alguma medicação, deve procurar sempre aconselhamento médico prévio antes de utilizar o sal de Epsom.



COMO USAR?

→ Uma colher de café (3 g) diluída num copo de água (250 ml) fornece 296 mg de magnésio, ou o mesmo que 78,9% do valor de referência do nutriente (VRN). Deve ter-se especial atenção à quantidade utilizada, uma vez que o uso excessivo pode causar distensão abdominal e diarreia.

Em termos de aspeto, pode apresentar-se com uma granulometria fina ou grossa, ou ainda em grânulos.

PARA QUE PODEM SER USADOS?

Na saúde, podem ser utilizados em casos de:

OBSTIPAÇÃO A ingestão de sais de Epsom pode ajudar a promover os movimentos intestinais, uma vez que o magnésio atrai água para o intestino. De acordo com alguns estudos, espera-se que o efeito laxante possa manifestar-se entre 30 minutos e 6 horas.

INSÓNIAS O magnésio é um mineral importante para promover a produção de melatonina, uma hormona que induz o sono.

RELAXAMENTO O consumo de magnésio pode ajudar ao relaxamento, ao aumentar os níveis de serotonina no organismo, um neurotransmissor responsável pelo bem-estar.

EXERCÍCIO O desgaste muscular do exercício físico aumenta as necessidades do organismo em magnésio, que podem ser compensadas com a ingestão deste mineral. 🌟



**CANSADO DE
ACORDAR PARA
IR À CASA DE
BANHO?**

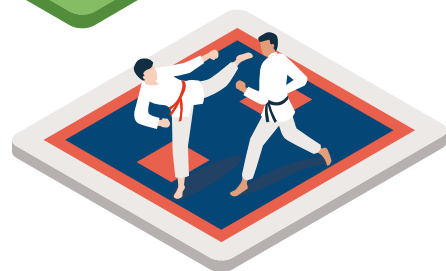
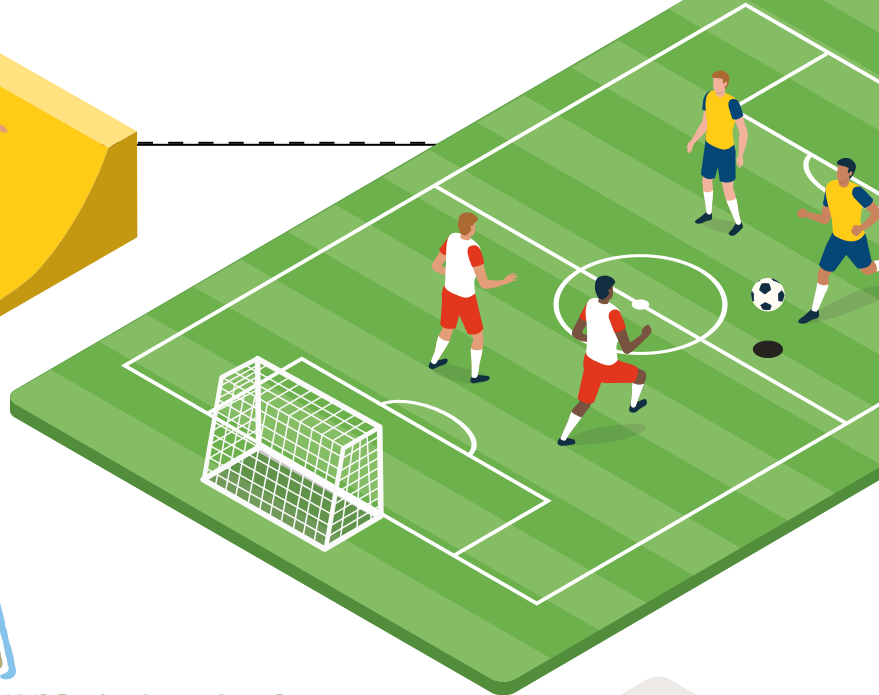
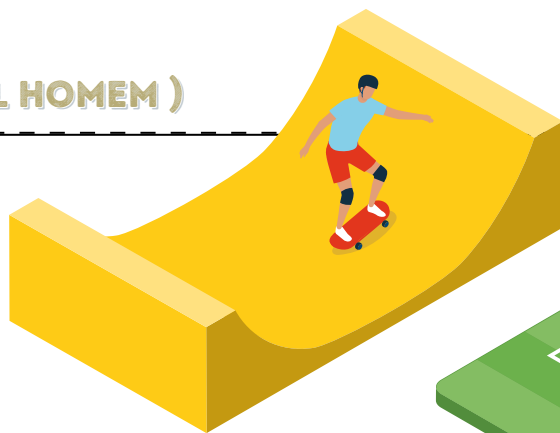


SUPLEMENTO ALIMENTAR

PROSTAVIT É A RESPOSTA.

Se há um problema que não pode ficar sem resposta é passar a noite a levantar-se para ir à casa de banho e sentir dificuldade em urinar. Experimente Prostavit, o suplemento alimentar à base de zinco, óleo de sementes de abóbora, urtiga e palmeto. A planta *Serenoa repens* (palmeto) contribui para a manutenção de uma normal função urinária no homem a partir dos 45 anos.

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



PRÁTICA DESPORTIVA

alimentação e suplementos alimentares

O aumento do exercício físico leva ao aumento das necessidades nutricionais. Por isso, é necessário aliar-se a nutrição desportiva, para melhorar, de forma adequada, o rendimento e a recuperação após o exercício.

Todo o movimento conta, seja em que local ou quantidade for, pelo que quanto mais limitado for o tempo de sedentarismo, melhor. A atividade e o exercício físico são, muitas vezes, utilizados como sinónimos, mas, na verdade, os seus conceitos distinguem-se.

ATIVIDADE FÍSICA VS EXERCÍCIO FÍSICO

A **atividade física** corresponde a qualquer atividade que envolva esforço capaz de aumentar a energia gasta ao longo do dia, mas sem um objetivo específico.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda, para a popula-

ção adulta, a **prática de atividade física moderada de, pelo menos, 150 a 300 minutos por semana,**

dados os benefícios que tem para a saúde: ajuda a manter o peso adequado, a prevenir e a controlar doenças não transmissíveis e a proteger a saúde mental.

O **exercício físico**, por outro lado, é, normalmente, estruturado, com duração e frequência bem definidas, estando, normalmente, associado a um objetivo específico. Consoante o tipo de desporto e/ou desportista, podem existir diversos objetivos, nomeadamente: ganho de massa muscular, aumento de força e resistência, aumento do desempenho em exercícios de endurance, participação em competições, entre outros.

Podem existir praticantes de exercício físico de todos os níveis, desde desportistas aspirantes a profissionais. Pelo que dependendo do tipo de treino, calendário de competições ou restrições alimentares, a prática desportiva pode aumentar, de forma significativa, as necessidades nutricionais, e a alimentação pode não ser o suficiente.



€24,55

**100% WHEY
BAUNILHA**
OPTIMUM
NUTRITION
450 g
Proteína
em pó.



€37,75

**CREATINA
MONO-
-HIDRATADA**
MULTIPOWER
500 g
Suplemento
alimentar com
creatina mono-
-hidratada.



€29,99

PRE-WORKOUT
OPTIMUM
NUTRITION
330 g
Com beta-
-alanina, cafeína
e creatina
mono-hidratada.



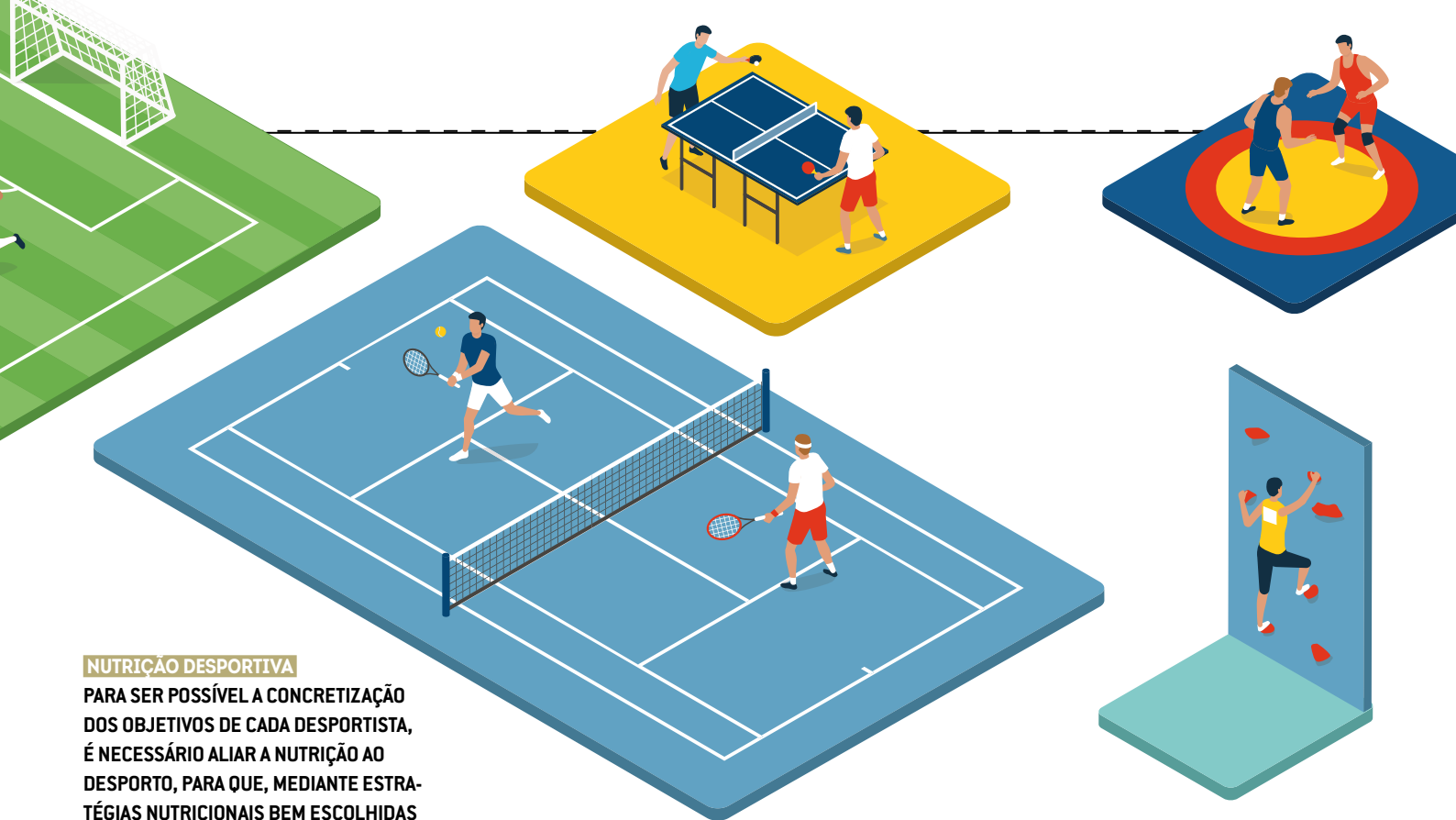
€7,99

MAGNÉSIO
VIDA CELEIRO
60
comprimidos
Suplemento
alimentar à base
de magnésio.



€27,00

**COENZIMA
Q10 100 MG**
VIDA CELEIRO
60 cápsulas
Suplemento
alimentar à base
de coenzima
Q10 100 mg.



NUTRIÇÃO DESPORTIVA

PARA SER POSSÍVEL A CONCRETIZAÇÃO DOS OBJETIVOS DE CADA DESPORTISTA, É NECESSÁRIO ALIAR A NUTRIÇÃO AO DESPORTO, PARA QUE, MEDIANTE ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS BEM ESCOLHIDAS E INDIVIDUALMENTE PLANEADAS, SE MELHORE, DE FORMA ADEQUADA, O RENDIMENTO E A RECUPERAÇÃO APÓS O EXERCÍCIO. ASSIM, A NUTRIÇÃO DESPORTIVA TEM UM PAPEL PREPONDERANTE, POIS TEM COMO OBJETIVOS:

- Alcançar as necessidades energéticas e nutricionais (aumentadas devido ao esforço físico);
- Controlar a composição corporal (massa corporal, massa gorda e massa muscular);
- Fornecer os nutrientes necessários para ajudar nas adaptações ao treino e na recuperação após o treino ou competição;
- Manter uma hidratação adequada durante o dia, em sessões de treino e em competição;
- Reduzir o risco de doença ou de lesão;
- Ponderar a necessidade de utilização de suplementos alimentares e alimentação desportiva.

ALIMENTAÇÃO DESPORTIVA E SUPLEMENTOS ALIMENTARES

Proteína

A Sociedade Internacional de Nutrição Desportiva indica que os indivíduos que realizam exercício físico têm um



aumento das necessidades proteicas, de forma a otimizar as adaptações ao treino. A proteína de soro de leite (*whey protein*) é considerada uma proteína de alta qualidade que contém todos os aminoácidos. Por ser bem absorvida, tem sido amplamente estudada na área da prática desportiva.

Creatina mono-hidratada

A evidência científica indica que a suplementação com creatina mono-hidratada pode promover maiores adaptações ao treino de força e potenciar a hipertrofia muscular, uma vez que apoia o fornecimento de energia para a contração muscular.

Beta-alanina

Estudos indicam que a beta-alanina pode melhorar o desempenho de exercício físico que tenha uma duração mais curta (1 a 4 minutos), como, por exemplo, 4 km de ciclismo, 2 km de remo ou 800 m de corrida.

Magnésio

O músculo parece armazenar aproximadamente 35% das reservas totais de magnésio no organismo, ajudando a regular a contração muscular.

↓
O AUMENTO DO EXERCÍCIO FÍSICO LEVA AO AUMENTO DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS, PELO QUE UM PADRÃO ALIMENTAR SAUDÁVEL É ESSENCIAL PARA QUE SEJAM FORNECIDOS OS NUTRIENTES NECESSÁRIOS.



Estudos indicam que os atletas podem estar mais predispostos ao défice de magnésio, devido ao aumento das necessidades durante o exercício físico. Uma revisão recente concluiu que o aumento da ingestão de magnésio parece ajudar no desempenho do exercício em indivíduos com défice de magnésio.

Coenzima Q10

É um composto lipossolúvel, semelhante à vitamina, com papel fundamental na bioenergética celular, pois atua como um antioxidante nas mitocôndrias e nas membranas lipídicas, eliminando as espécies reativas de oxigénio. O uso da coenzima Q10 parece ser útil no controlo de um padrão oxidativo em resposta ao exercício. *





INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES NAS CRIANÇAS

São reações alimentares que não envolvem o sistema imunitário, sendo as mais comuns a intolerância à lactose ou ao glúten. Conheça os sintomas que podem desencadear e o que pode fazer nestas situações.

As reações alimentares adversas são um problema comum nas crianças, sendo relatadas em cerca de 6 a 28% delas. Estas reações podem ser diferenciadas, de uma forma geral, entre alergias e intolerâncias alimentares. Sabe o que as distingue?

ALERGIA OU INTOLERÂNCIA?

As alergias alimentares são reações imunológicas (mediadas pelo sistema imunitário) a certos alimentos, que podem afetar vários órgãos. Já as intolerâncias são reações aos alimentos ingeridos que não envolvem o sistema imunitário. Estas podem estar relacionadas com a digestão ou transformação dos ali-

mentos, ou, por exemplo, surgir como reação a determinados compostos que se encontram ou que foram adicionados aos alimentos.

COMO SÃO IDENTIFICADAS AS INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES?

Caso a criança apresente sintomas, será importante consultar o médico que a acompanha, para se excluírem outras possíveis causas. Contudo, as dietas de eliminação são a forma mais comum de identificar intolerâncias, removendo-se os alimentos que poderão causar intolerância durante um período de tempo e voltando a introduzi-los faseadamente. Manter um diário alimentar poderá ajudar a identificar os alimentos problemáticos.

QUAIS AS INTOLERÂNCIAS MAIS COMUNS NAS CRIANÇAS?

Entre as intolerâncias alimentares infantis mais comuns, encontram-se:

LACTOSE: Intolerância causada pelo défice da enzima lactase.

→ **PRESENÇA** Leite e laticínios.

GLÚTEN: Pode manifestar-se uma sensibilidade ao glúten não celiaca.

→ **PRESENÇA** Principalmente no trigo, centeio e cevada.

FRUTOSE: Intolerância causada por défices enzimáticos.

→ **PRESENÇA** Açúcar da fruta, que pode encontrar-se, de forma concentrada, em adoçantes (como o xarope de milho).

CAFEÍNA: Raramente relacionamos esta substância à infância, mas ela pode encontrar-se em produtos consumidos pelos mais novos.

→ **PRESENÇA** Chocolates e alguns refrigerantes.

ADITIVOS ALIMENTARES: Os sulfitos, benzoatos e glutamato monossódico são alguns dos aditivos com maior suscetibilidade de causar uma reação.

→ **PRESENÇA** Sulfitos – hambúrgueres de carne, salsichas, frutos secos ou sumos de uva; benzoatos – bagas, produtos lácteos, compotas, gelados ou alimentos pré-preparados; glutamato monossódico – pode estar presente de forma natural nalguns alimentos, mas também como adicionado ao molho de soja, misturas de temperos e caldos, ou carnes processadas.

QUAIS OS SINTOMAS?

Ao contrário das alergias alimentares, os sintomas associados às intolerâncias surgem frequentemente com algum atraso, podendo passar-se horas ou dias até à manifestação dos sintomas. Estes podem incluir:

- * QUEIXAS DIGESTIVAS, COMO DISTENSÃO E/OU DOR ABDOMINAL, FLATULÊNCIA, DIARREIA;
- * DORES DE CABEÇA E ENXAQUECAS;
- * AFTAS OU ÚLCERAS NA BOCA;
- * FADIGA E ALTERAÇÕES COMPORTAMENTAIS.



6 a 28%

DAS CRIANÇAS TEM REAÇÕES ALIMENTARES ADVERSAS

O QUE PODEMOS FAZER?

Após identificados os alimentos que provocam uma reação adversa à criança, a solução é retirá-los da sua alimentação. Mas **é importante que este processo seja acompanhado por um médico ou nutricionista**, para evitar que surjam carências nutricionais. A infância é uma fase de grande crescimento e desenvolvimento, pelo que o acompanhamento neste sentido será crucial.

As intolerâncias alimentares podem depender ainda da dose consumida. Neste sentido, é possível que, após o período de exclusão, a criança volte a tolerar uma determinada quantidade do alimento. ✱



**Bebida de soja
crescimento 1-3+ anos
Alpro**

1 L · €2,49

Bebida de soja, para crianças a partir de 1 ano, com adição de minerais e vitaminas.



**Alternativa
vegetal ao iogurte
- soja, fruta
Alpro**

500 g · €2,99

Preparado fermentado de soja, morango-banana, pêssego-pera, com adição de cálcio e vitaminas.



**Massa Dinos Bio
sem Glúten
Naturefoods**

250 g · €2,59

Massa alimentícia biológica de milho e arroz, isenta de glúten.



**Snack crocante
com maçã e
canela Bio
Holle**

25 g · €1,49

Snack crocante biológico à base de arroz tufado, com maçã e canela.



**Minis - Barras
banana laranja BIO
Holle**

100 g · €4,29

Barritas com banana e laranja de agricultura biológica.



**Pequeno-almoço
Bio sem glúten
Iswari**

400 g · €8,49

Pequeno-almoço de mirtilo.



**Snack Bio Milho
Banana Manga
Mcloyds**

30 g · €2,19

Snack biológico à base de milho, com banana e manga.



**Fórmula Probióticos
Organic Kids +
Garden of Life**

30 comprimidos

· €34,99

Com culturas vivas e vitaminas C e D (comprimidos mastigáveis).

CATTIER
PARIS
COSMÉTIQUES & NATURE

Champô e gel duche 2 em 1

Lava suavemente a pele sensível
e o couro cabeludo

Adequado para crianças a partir dos 3 anos





(BELEZA E BOA FORMA)



ESPINHEIRO- -AMARELO: de arbusto a óleo precioso

Com presença nas costas atlânticas, mas também no noroeste da Mongólia e da China, o fruto deste arbusto tem vários benefícios para a sua pele. Conheça-os.



espinheiro-amarelo (*Hippophae Rhamnoides*), também conhecido como espinheiro-marítimo, é um arbusto espinhoso de 1 a 3 metros de altura, que pode ser encontrado desde as costas atlânticas da Europa até ao noroeste da Mongólia e da China. O seu fruto é uma baga de cor amarela ou alaranjada, da qual se obtém um óleo precioso, que é amplamente utilizado em produtos cosméticos.



€29,99

**CREME
CONTORNO DE OLHOS
EXTRA FIRMEZA**
LOGONA

15 ml

Ideal para pele
madura, reduz as
linhas finas e papos.
Sem álcool. Vegan.



€29,99

**CREME DE DIA REFIRMANTE
EFEITO EXTRA FIRMEZA**
LOGONA

50 ml

Com espinheiro-amarelo e ácido
hialurónico natural. Ideal
para pele madura e exigente.
Sem álcool. Vegan. Suaviza as
rugos e linhas de expressão.

BI NUTRICIONAL

COM PROPRIEDADES REGENERADORAS E REJUVENESCEDORAS PARA A PELE E CABELOS, O ÓLEO DE ESPINHEIRO-AMARELO É RICO EM VÁRIOS NUTRIENTES, COMO:

VITAMINA C

VITAMINA E

VITAMINAS B

VITAMINA K

ÁCIDOS GORDOS ESSENCIAIS
(ômega-7, ômega-6 e ômega-3)

FLAVONOIDES E CAROTENOIDES



SABIA QUE...

* A PELE MADURA TEM NECESSIDADES ESPECIAIS, E, POR ISSO, EXIGE CUIDADOS RIGOROSOS ESPECÍFICOS E ADAPTADOS?

BENEFÍCIOS PARA A PELE

Graças às suas propriedades ricas em vitaminas [ver “BI nutricional”], o óleo de espinheiro-amarelo é um aliado da pele:

ANTIOXIDANTE Repara a pele e reduz a vermelhidão causada pela exposição aos raios solares;

REGENERADOR Estimula a produção de colagénio e elastina;

HIDRATANTE Retém a humidade;

ANTIENVELHECIMENTO As vitaminas A e E bloqueiam os radicais livres, os quais promovem o envelhecimento prematuro da pele;

APAZIGUANTE Suaviza e acalma a pele em casos de irritação;

ANTIWRUGAS Ajuda a suavizar pequenas rugas ou linhas de expressão graças ao seu elevado teor de ácidos gordos essenciais.

UM ALIADO PARA AS PELES MADURAS

A partir dos 50 anos e sobretudo com a menopausa, a pele torna-se mais fina e seca, perdendo firmeza e luminosidade. As rugas são mais visíveis, os contornos do rosto menos definidos e surgem manchas castanhas. O óleo de espinheiro-amarelo, devido ao seu alto teor de antioxidantes, ajuda a suavizar manchas e marcas, ao mesmo tempo que fortalece e protege a barreira natural da pele.

CUIDADOS CAPILARES

Os benefícios do óleo de espinheiro-amarelo não se ficam apenas pela pele. Ele é também utilizado em cuidados capilares. Por conter propriedades nutritivas e reparadoras, é ideal para os cabelos secos ou danificados, ajudando a hidratar e a nutrir, estimulando o crescimento do cabelo, ao mesmo tempo que o repara e protege. *

O espinheiro-amarelo é um arbusto espinhoso, cujo fruto permite obter um óleo precioso, amplamente utilizado em produtos cosméticos.



€29,99

**CREME DE NOITE
REFIRMANTE
EFEITO EXTRA
REGENERADOR**
LOGONA

50 ml

Ideal para pele madura, promove a regeneração celular. Sem álcool. Vegan.



€29,99

**CREME DE DIA
REFIRMANTE EFEITO
LUMINOSIDADE**
LOGONA

50 ml

Com espinheiro-amarelo e rosa-damascena biológicos. Ideal para pele madura.



€13,99

**ÓLEO CAPILAR
REPARADOR
COM ESPINHEIRO-
AMARELO**
LOGONA

75 ml

Para cabelos secos e danificados. Repara e protege, sem pesar.



€4,99

**MÁSCARA
REFIRMANTE EFEITO
EXTRA FIRMEZA**
LOGONA

15 ml

Ideal para a pele madura, suaviza rugas e linhas de expressão, hidratando a pele. Sem álcool. Vegan.



€29,99

**SÉRUM REFIRMANTE
BIFÁSICO
EXTRA FIRMEZA**
LOGONA

30 ml

Hidrata e suaviza as rugas e linhas de expressão. Vegan.



€9,99

**CHAMPÔ
REPARADOR
COM ESPINHEIRO-
AMARELO**
LOGONA

250 ml

Com surfactantes suaves e extrato de urtiga, para uma limpeza suave e um cabelo fortalecido.

CONSULTÓRIO

por DR. PEDRO LÔBO DO VALE

médico de clínica geral

PERGUNTAS E RESPOSTAS

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

? *Tenho 45 anos e sofro de sangramento uterino excessivo. Já consultei o médico, que suspeita de útero miomatoso, e vou realizar exames adicionais, para o confirmar. Fiquei assustada. Como poderei atenuar este problema de forma natural?*

DOLORES, MONTIJO

→ Cara Leitora,
Em primeiro lugar, é essencial obter um diagnóstico concreto, por parte do médico assistente, porque um diagnóstico mais grave como a neoplasia é uma possibilidade. Apesar de que, na faixa etária que atravessa, o mais frequente é, efetivamente, a existência de um útero miomatoso. A menorragia é uma condição que se caracteriza por uma menstruação demasiado longa e intensa (abundante), sendo também comum quando existe a utilização de um dispositivo intrauterino não hormonal. Apesar de existirem variações individuais, habitualmente consideram-se anormais as menstruações que duram mais de sete dias, as que ocorrem com intervalos inferiores a 21 dias (quando a perda é intermenstrual) e aquelas em que a perda de sangue excede os 80 ml, sem que necessariamente dure muitos dias. Além de despistar qual-

Se tiver menstruações abundantes, consulte o médico assistente e efetue um doseamento de ferro.

quer doença que possa estar na base da menorragia, deve efetuar um doseamento de ferro (presente na hemoglobina dos glóbulos vermelhos e na ferritina, que é o depósito de ferro existente principalmente no fígado). A alimentação deve ser rica em vitaminas, minerais e ácidos gordos essenciais (sobretudo ácidos gordos ómega-3, presentes nos óleos de peixe, frutos secos e óleo de linho, bem como ácido gamalínico, da família de ácidos gordos ómega 6 presente no óleo de onagra, porque são fundamentais para o equilíbrio hormonal). Se existir anemia, apesar de ser rica em ferro, não abuse da carne vermelha. Saiba ainda que a vitamina C é essencial para a absorção do ferro, e, por isso, além de um suplemento de ferro deverá tomar cerca de 1000 mg de vitamina C, concomitantemente. Evite o chá com as refeições, pois pode inibir a absorção de ferro, tal como o fósforo presente nas bebidas gaseificadas.



? *Tenho 30 anos, não tomo medicamentos e sofro de obstipação. Como sempre sopa e saladas, mas mesmo assim há semanas em que só evacuo três dias. Fico com a barriga inchada, flatulência, enfim... muito desconforto. O que poderei modificar na minha alimentação, para me sentir melhor?*

MÁRIO, AVEIRO

→ Caro Leitor,
A obstipação caracteriza-se por evacuações difíceis e/ou pouco frequentes. Despistada a presença de qualquer problema de saúde, ela pode ser evitada e até mesmo ultrapassada. Geralmente, basta colocar em prática determinadas alterações alimentares e implementar um padrão de atividade física regular. Aumente a ingestão de água, tentando beber entre 1,5 l e 3 l diariamente. Consuma alimentos que sejam fonte de fibra, como cereais integrais e farelos, sementes de linhaça, psílio, frutas (ameixas, kiwis), produtos hortícolas e leguminosas (feijão, soja, grão-de-bico). **Substitua o leite, caso sofra de intolerância à lactose e sinta agravamento dos sintomas de obstipação, por bebida vegetal.** Recorra à ajuda de prebióticos e probióticos, para uma colonização bacteriana saudável do seu intestino. Para evitar a produção excessiva de gás e auxiliar a função digestiva, pode recorrer a algumas plantas, como a alcachofra, o funcho e a hortelã-pimenta. Mexa-se diariamente: caminhe, corra, ou pratique outra modalidade do seu agrado. As massagens abdominais, no sentido dos ponteiros do relógio, também são úteis. Identifique o aparecimento do estímulo para evacuar, não adiando o momento, de modo a evitar o risco de não o voltar a sentir.



Vou fazer uma viagem longa e tenho receio de enjoar. Existe algum produto natural que possa utilizar nesta circunstância?

ADÉLIA, PORTO



Cara Leitora,

Os enjoos provocam uma sensação desagradável na zona abdominal que, por vezes, é solucionada através do vômito (expulsão, através da boca, do conteúdo do estômago). Quando a causa dos enjoos está associada ao movimento (cinetose) durante as viagens, o cérebro recebe informações desconexas dos órgãos da visão, do sentido da propriocepção (percepção ou sensibilidade da posição, deslocamento, equilíbrio, peso e distribuição do próprio corpo e das suas partes) e do ouvido interno.

O ouvido interno contém um órgão denominado labirinto, parte integrante do chamado aparelho vestibular, que é responsável pela manutenção do equilíbrio do corpo. Com o movimento, os líquidos naturalmente presentes no labirinto passam a mensagem ao cérebro, informando-o sobre a alteração de posição do corpo.

Numa situação de viagem, se estivermos a ler ou com os olhos fechados, o cérebro

está a receber informações contraditórias dos centros responsáveis pelo equilíbrio (a visão não acusará movimento, mas o sentido de propriocepção indicará alteração da localização no espaço; e o ouvido interno, pela alteração dos líquidos presentes no labirinto, estará a registar movimento), o que provavelmente irá culminar na sensação de enjoo. Algumas sugestões para evitar enjoos em viagem poderão ser as seguintes: não ler, não utilizar o telemóvel, olhar para a paisagem através da janela e sentar-se virado para a direção da marcha do veículo. Muito e conhecido e apreciado como especiaria e ingrediente de culinária, o gengibre é, verdadeiramente, um aliado em caso de enjoos. Ele estimula a secreção salivar e gástrica, sendo útil em casos de falta de apetite e digestões difíceis. O gengibre poderá ser consumido de diversas formas, por exemplo: ralado sobre a salada, em chá ou cristalizado. Também o poderá encontrar doseado em cápsulas ou em comprimidos, pelo que, em caso de necessidade, terá sempre várias opções a que recorrer.

O gengibre é, verdadeiramente, um aliado em caso de enjoos durante as viagens, por estimular a secreção salivar e gástrica.



O meu avô, de 75 anos, ressona muito durante a noite. Haverá alguma solução natural para que o meu avô não ressona tanto?

MADALENA, BRAGA



Cara Leitora,

O ato de ressonar emite um ruído estridente produzido na nasofaringe, durante o sono. É comum, ocorrendo em cerca de 57% dos homens e 40% das mulheres. Esta prevalência aumenta com a idade. Poderão estar presentes outros sinais e sintomas relacionados, principalmente, com a falta de sono reparador e por défice de oxigénio, como o despertar frequente, a respiração ofegante durante o sono, a sonolência diurna excessiva e a cefaleia matinal, o cansaço e a dificuldade de memorização. Embora o ressonar em si não tenha efeitos fisiológicos adversos conhecidos, a apneia obstrutiva do sono pode

ter consequências (como a hipertensão, o acidente vascular encefálico, doenças do coração ou diabetes). De facto, é necessário avaliar se o seu avô padece de apneia obstrutiva do sono. Para tal, deve consultar o médico assistente e realizar os exames necessários, ou recorrer ao otorrinolaringologista, pois através de uma intervenção cirúrgica pode resolver o problema. As medidas gerais para debelar o problema consistem em evitar álcool e drogas sedativas durante várias horas antes de ir para a cama, e dormir com a cabeça elevada (por exemplo, com dispositivos de posicionamento da cama ou do corpo) ou na posição de decúbito lateral. Se existir excesso de peso ou obesidade, será necessário emagrecer. E se a congestão nasal for uma realidade, terá de ser devidamente tratada (por exemplo, com dispositivos médicos descongestionantes em spray).





CELEIRO NA COZINHA

RECEITAS COM SABOR A PRIMAVERA

DÊ AS BOAS-VINDAS À NOVA ESTAÇÃO COM RECEITAS SIMPLES E SABOROSAS. DEIXAMOS-LHE UMAS DICAS, SEM GLÚTEN... MAS COM MUITO SABOR.

4
PESSOAS

LASANHA DE BACALHAU E ESPINAFRES COM CREME DE AVEIA (SEM GLÚTEN)

INGREDIENTES

- * 800 g Bacalhau congelado
- * 800 g Espinafres congelados
- * 450 g Cebola picada
- * 2 Dentes de alho picados
- * 20 g Coentros picados
- * Pimenta preta a gosto
- * Azeite q.b.
- * Sal q.b.
- * ½ Colher de café de curcuma
- * Queijo ralado (facultativo)
- * 1 Caixa de folhas de lasanha de lentilhas amarelas Profusion sem glúten

Para o creme de aveia:

- * 1 L Água (utilize a água de cozer o bacalhau e complete até 1 litro)
- * 85 g Flocos de aveia sem glúten
- * Sal q.b.
- * Noz-moscada q.b.

PREPARAÇÃO

do recheio de bacalhau e espinafres:

- Coza o bacalhau, reservando a água da cozedura.
- Desfie o bacalhau às lascas. Reserve.
- Coza os espinafres e escorra-os. Reserve.

- Numa frigideira grande ou tacho, estufe a cebola e o alho em azeite, com um pouco de sal, até ficar tenro.
- Ao preparado anterior, junte o bacalhau às lascas, parte dos espinafres (reserve alguns para forrar o fundo do pirex), os coentros, a pimenta preta e a curcuma.
- Deixe apurar um pouco.

PREPARAÇÃO

do creme de aveia:

- Num liquidificador, coloque a água de cozer o bacalhau (se for menos de 1 L, adicione água até chegar a este valor), a aveia, um pouco de noz-moscada e sal (se considerar necessário), e processe até ficar cremoso.
- Cozinhe o preparado anterior em lume brando, até engrossar um pouco.
- Envolve metade deste creme no preparado do bacalhau e reserve o restante.

Montagem da lasanha:

- Num pirex, ou tabuleiro de forno, comece por colocar os espinafres que reservou com azeite e um pouco do creme de aveia (para evitar que a massa se cole no fundo).
- Por cima dessa “base”, coloque uma camada de folhas de lasanha.
- Por cima das folhas de lasanha, coloque uma camada do preparado de bacalhau.
- Repita o processo anterior (sem a “base” dos espinafres iniciais) até acabar o recheio. A última camada deve ser feita com o recheio.
- Leve ao forno a 200 °C, entre 30 e 35 minutos.
- Após o tempo de cozedura, se pretender, pode polvilhar com queijo ou com levedura nutricional, e levar mais uns minutos ao forno a alourar.

Informação nutricional por 100 g

ENERGIA	LÍPIDOS	HIDRATOS DE CARBONO
273 kJ 65 kcal	0,9 g saturados: 0,2 g	6,6 g açúcares: 0,4 g
FIBRA	PROTEÍNAS	SAL
1,5 g	7 g	0,9 g



ATENÇÃO!

O bacalhau já é salgado.
Por isso, deve dosear
a quantidade de sal
utilizada no refogado.

DICA

O CREME DE AVEIA UTILIZADO
NESTA RECEITA É UMA
ALTERNATIVA AO TRADICIONAL
MOLHO BECHAMEL. PODE
UTILIZÁ-LO NOUTRAS RECEITAS
EM QUE PRETENDA USAR
UMA ALTERNATIVA MAIS
SAUDÁVEL AO BECHAMEL.



(LIFESTYLE CELEIRO)



15
BOLACHAS

BOLACHAS DE AVEIA COM LARANJA E CHOCOLATE PRETO

INGREDIENTES

- * 200 g de Flocos de aveia finos sem glúten
- * 120 g Laranja
- * 50 g Açúcar de coco Vida Celeiro
- * 85 g Manteiga de amêndoa
- * 2 Ovos médios
- * 1 Colher de café de extrato de baunilha
- * 50 g Chocolate preto com flor de sal Vida Celeiro
- * 1 Colher de chá bem cheia de fermento em pó

PREPARAÇÃO

- Divida a quantidade de aveia em duas partes iguais e triture uma delas, até ficar em farinha (ou compre farinha de aveia se preferir).

- Junte as duas partes de aveia numa tigela.
- Num liquidificador, coloque a laranja com pele (escolha uma laranja com casca fina), os ovos, o açúcar de coco e o extrato de baunilha. Liquidifique bem.
- Junte o preparado anterior à aveia e envolva bem.
- Adicione a manteiga de amêndoa e o chocolate partido em pedacinhos pequenos, e envolva.

- Deixe a massa descansar durante alguns minutos, para que a parte líquida da mistura seja absorvida pela aveia.
- Ligue o forno a 200 °C e unte um tabuleiro com um pouco de óleo de coco neutro.
- Adicione o fermento ao preparado e envolva.
- Tire pequenas porções de preparado e molde em formato de bolacha, colocando no tabuleiro que vai ao forno.
- Leve ao forno durante 5 minutos.

Informação nutricional por 100 g

ENERGIA	LÍPIDOS	HIDRATOS DE CARBONO
1318 kJ 315 kcal	14,9 g saturados: 3,7 g	33,2 g açúcares: 12,6 g
FIBRA	PROTEÍNAS	SAL
4,4 g	10,5 g	0,35 g

DICA

ESTAS SÃO UMAS BOLACHAS SAUDÁVEIS QUE PODE PREPARAR PARA O SEU LANCHE OU PARA AS CRIANÇAS LEVAREM PARA A ESCOLA.

MOUSSE DE COCO E MANGA

INGREDIENTES

- * 1 Lata de leite de coco Naturefoods
- * 2 Iogurtes de limão e coco The Bridge
- * 1 Embalagem de preparado em pó de origem vegetal de manga Condi
- * 1 Manga grande madura
- * 400 ml Água a ferver

PREPARAÇÃO

- Comece por dissolver as gelatinas (2 saquetas) na água a ferver.
- Disponha a gelatina num recipiente que possa ir ao frigorífico, para que a mesma solidifique.
- Descasque a manga e coloque-a num liquidificador juntamente com os iogurtes e o leite de coco. Processe bem até ficar cremoso.

- Passe o preparado anterior por um passador, para eliminar quaisquer fibras da manga que tenham ficado inteiras.
- Quando a gelatina já estiver sólida, retire-a do frigorífico e misture-a ao creme, batendo bem no liquidificador.
- Coloque o preparado em taças individuais e leve ao frio.
- Antes de servir, decore com coco laminado ou com fatias de manga.

Informação nutricional por 100 g

ENERGIA	LÍPIDOS	HIDRATOS DE CARBONO
341 kJ 81 kcal	5,8 g saturados: 5,3 g	6,6 g açúcares: 5,2 g
FIBRA	PROTEÍNAS	SAL
0,5 g	0,6 g	0,04 g

DICA → É importante deixar a gelatina arrefecer e solidificar bem, e só depois batê-la juntamente com o creme, para conseguir obter a textura cremosa que se pretende.



TODOS CONTAM COMIGO

É O MOMENTO DE EU BRILHAR



Florais de Bach com ingredientes homeopáticos ativos naturais, de acordo com a homeopatia tradicional.



Bach
ORIGINAL
FLOWER ESSENCES

RESCUE®



VIAGENS

Vilnius

UMA CIDADE QUE É PATRIMÓNIO MUNDIAL

É conhecida como a pérola do barroco, ainda que das suas ruas façam parte outros tantos estilos. Inspire-se para a sua próxima viagem: a capital da Lituânia.

» É a capital de um dos Estados bálticos (Lituânia), e nela encontra-se um dos maiores quarteirões medievais europeus que sobreviveu ao tempo. Mas não é apenas da História que Vilnius se glorifica, combinando, também, a contemporaneidade.

O CENTRO HISTÓRICO

É o *ex libris* de Vilnius. Ou não tivesse sido considerado pela UNESCO, em 1994, Património Mundial da Huma-

nidade. Para tal, contribuíram as cerca de 40 igrejas e os 1500 edifícios históricos, muitos com a arquitetura original preservada. De entre os estilos arquitetónicos presentes, destaca-se o barroco, ainda que também se encontre arte medieval, renascentista, gótica ou russa.

HERANÇA SOVIÉTICA

Entre 1940 e 1990, a Lituânia viveu sob ocupação soviética, o que deixou marcas: da arquitetura a locais



DIVIRTA-SE NUMA... PRISÃO

* De uma prisão no centro de Vilnius fez-se um Hub Cultural. O edifício cessou funções em 2019, e, hoje, é habitado por 250 artistas, e casa de festivais, concertos e passeios exclusivos.



A SABER

- * CAPITAL DA LITUÂNIA
- * POPULAÇÃO: Cerca de 600 mil
- * LÍNGUA OFICIAL: Lituano
- * FUSO HORÁRIO: GMT+2
- * ÉPOCA ALTA: Julho e agosto

históricos, passando pela comida ou cultura. Em Vilnius, é possível descobrir a história soviética, retornando ao tempo em que a cultura ocidental estava banida. Exemplo arquitetónico mais famoso desta herança são os microdistritos, a apenas 15 minutos da cidade velha.

CONTEMPORANEIDADE NUMA CIDADE DE 700 ANOS

Apesar do peso da História, a contemporaneidade não se acanha em Vilnius, e muito impulsionada pelo Centro de Arte Contemporânea. Sinta este frenesim de criatividade no novo distrito Paupys, onde arte, comida e ideias se cruzam. ✨

* Quando visitar Vilnius

→ No inverno, as temperaturas descem bastante em Vilnius. Já no verão, pode tornar-se bastante quente. Se gosta de visitar cidades cheias de neve, a melhor altura é dezembro. Se prefere fazer turismo num clima mais ameno, escolha a primavera ou o outono.



* O que ver

→ Palmilhar as ruas de Vilnius é a melhor forma de a conhecer. Não deixe de passar pela Colina de Gediminas, para uma vista deslumbrante da cidade. Ai, encontra a Torre de Gediminas, a única que mantém a fortificação medieval. Já no coração da cidade, deslumbre-se com a Catedral de São Stanislav e São Vladislav, e a Torre do Sino, com 57 metros de altura e vários estilos arquitetónicos – no século XVII, foi instalado um relógio sem o ponteiro dos minutos, soando o sino a cada quarto de hora. Também a Igreja de Santa Ana, a Porta da Aurora e a Universidade são visitas obrigatórias, assim como o Museu da Ocupação e Luta pela Liberdade, situado numa antiga prisão da KGB.



Gama Moringa bio



Com as propriedades hidratantes, refinadoras
e revitalizantes da Moringa.
Produtos testados dermatologicamente.



PRODUTO ELEITO

FOOD FOR LIFE: os pães saudáveis que não têm farinhas

Consumir produtos de panificação saudáveis e com benefícios para o organismo é possível. O segredo está na germinação dos cereais.

» Hipócrates dizia: “Que o teu alimento seja o teu medicamento.” E não era por acaso. A alimentação tem um papel preponderante na nossa saúde e bem-estar. Estando ciente disso, em 1964, Max Torres, um trabalhador de uma loja de alimentos naturais na Califórnia, nos Estados Unidos da América, criou a Food For Life: a primeira empresa a colocar no mercado pães com cereais germinados.

Hoje, a sua missão mantém-se: criar produtos de panificação verdadeiramente saudáveis e benéficos para o organismo. Para isso, o processo de produção destes alimentos passa pela germinação dos cereais biológicos, onde estes e as sementes biológicas, utilizadas num único pão, são provenientes de todo o mundo. Resultado: um pão rico em nutrientes.

CARACTERÍSTICAS DOS PÃES FOOD FOR LIFE

O processo exclusivo de cozedura dos pães Food For Life é feito lentamente, de modo a preservar os nutrientes aí presentes, assim como todos os benefícios naturais da fibra e do farelo dos cereais. Este fator, aliado ao processo de germinação (que faz com que os nutrientes presentes no alimento se encontrem mais disponíveis para serem utilizados pelo organismo), torna este produto com características específicas:

- Pães fatiados feitos apenas com germinados, leguminosas e sementes de agricultura biológica;
- Sem farinhas;
- Com alto teor em fibra;
- Sem ingredientes artificiais ou sintéticos – sem conservantes, gorduras ou açúcares refinados;
- Adequados a vegans;
- Sem lactose;
- Com maior densidade nutricional, quando comparados com outros pães correntes;
- Pães com Certificação Kosher.



Pão de forma
7 com germinados Bio
• 680 G • €7,99



Pão de forma com germinados
Bio - Ezekiel 4:9
• 680 G • €7,99

* Pães biológicos com cereais integrais germinados. Pão de forma fatiado.



A IMPORTÂNCIA DA GERMINAÇÃO DOS CEREAIS

PARTE DO PROCESSO DE PRODUÇÃO DOS PÃES DA FOOD FOR LIFE É DEDICADA À GERMINAÇÃO DOS CEREAIS, DE MODO A LIBERTAR OS NUTRIENTES QUE, DE OUTRA FORMA, PERMANECERIAM INATIVOS. ESTE PASSO AUMENTA A DISPONIBILIDADE DOS NUTRIENTES E A SUA ABSORÇÃO PELO ORGANISMO.

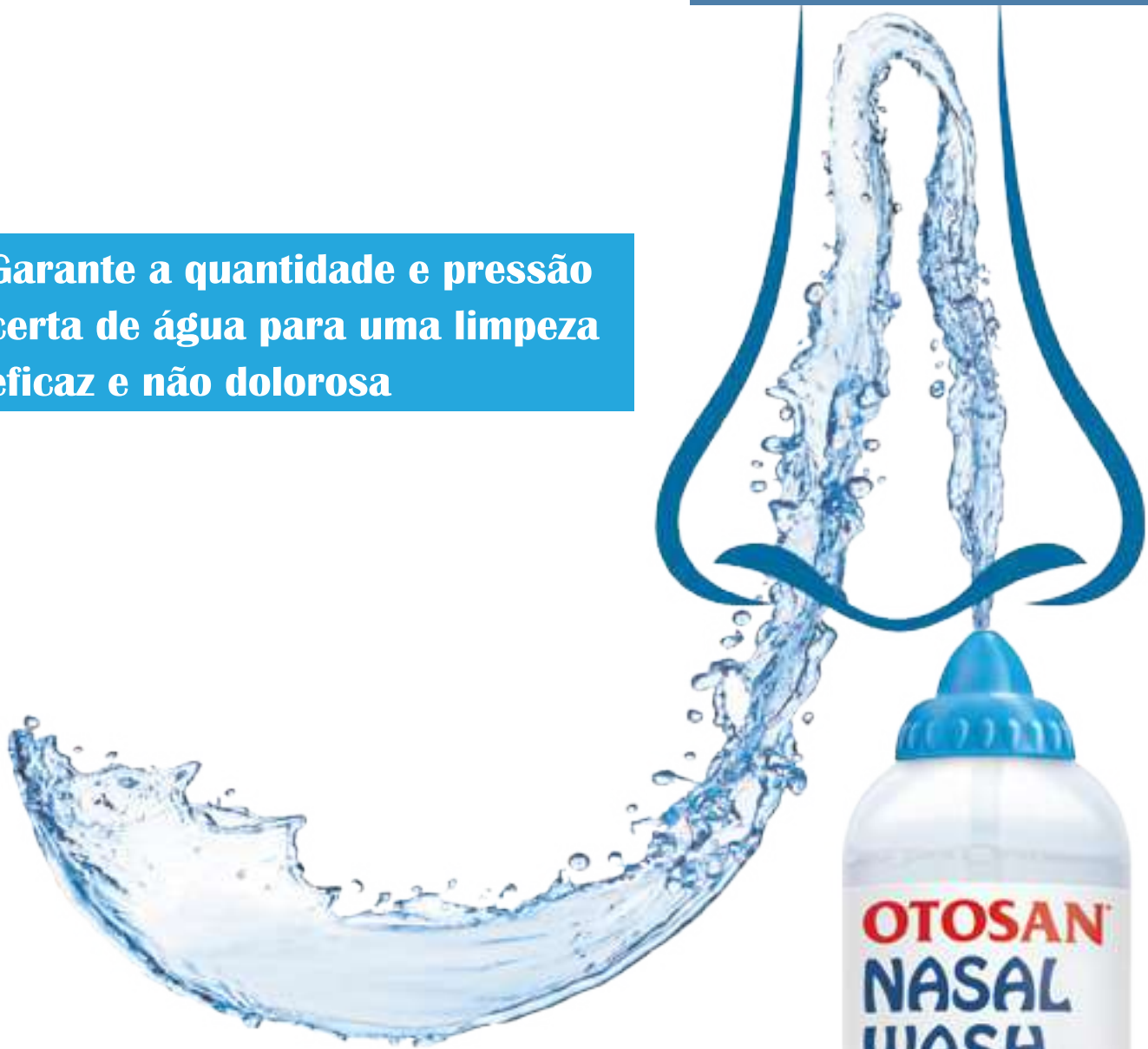
DICA

* Conserve os pães Food For Life entre 0 °C e 5 °C.

* Cada embalagem de pão Food For Life contém 20 fatias de 34 g cada uma.

Solução salina para lavagem nasal

Garante a quantidade e pressão certa de água para uma limpeza eficaz e não dolorosa



CE DISPOSITIVO MÉDICO

CABAZES DE FRESCOS BIOLÓGICOS DO CELEIRO

➔ No Celeiro, apenas vendemos fruta e legumes biológicos. Exigimos certificados a todos os fornecedores e realizamos análises por entidades independentes, de forma a assegurarmos que todas as regras estão a ser cumpridas. Trabalhamos com parceiros, sobretudo portugueses, numa relação de proximidade e confiança, e disponibilizamos apenas produtos frescos biológicos.

Além de muita oferta a granel, no Celeiro, encontra cabazes de fruta e legumes biológicos, disponíveis em dois tamanhos – grande e pequeno –, e numa versão vegan (sem ovos).

OS CABAZES ESTÃO DISPONÍVEIS NA SUA LOJA CELEIRO HABITUAL ATRAVÉS DE ENCOMENDA OU EM WWW.CELEIRO.PT.



AGENDA

TESTES DE INTOLERÂNCIA E ANÁLISE DE EPIGENÉTICA

ABRIL

01. Parque Nascente
02. CascaiShopping
03. Av. Roma/Nova Arcada
04. Av. República
05. Arena Shopping Torres Vedras/Campus S. João
06. RioSul Shopping Seixal
10. Colombo/Braga Parque/Glicínias Aveiro
12. LoureShopping/Shopping Cidade do Porto
13. GuimarãesShopping/Via Catarina Shopping
14. Oeiras Parque/Arrábida Shopping
15. Amoreiras (manhã)/Alegro Sintra (tarde)/Forum Coimbra/Alma Shopping Coimbra/GaiaShopping/Alameda Shop&Spot
16. Almada Forum/MAR Shopping Loulé

17. Av. Roma/Forum Viseu
18. 1.º Dezembro (tarde)
19. Campo de Ourique/MAR Shopping Matosinhos
21. Av. República
22. MaiaShopping
23. CascaiShopping/Forum Algarve
24. Colombo/Nosso Shopping Vila Real
25. UBBO
26. Alegro Montijo
27. Alegro Sintra
28. Oeiras Parque

MAIO

2. RioSul Shopping Seixal
3. Av. República/Braga Parque/Campus S. João
4. Via Catarina Shopping
5. Arena Shopping Torres Vedras
6. Parque Nascente

7. CascaiShopping/MAR Shopping Loulé
8. Av. Roma/Nova Arcada/Glicínias Aveiro
10. LoureShopping/Shopping Cidade do Porto
12. Oeiras Parque
13. Amoreiras (manhã)/Alegro Sintra (tarde)/GaiaShopping
14. Forum Algarve
15. Colombo/Nosso Shopping Vila Real
17. MAR Shopping Matosinhos
18. Campo de Ourique (tarde)/Arrábida Shopping/GuimarãesShopping
19. Av. República
20. MaiaShopping/Alameda Shop&Spot
21. CascaiShopping
22. Av. Roma/Forum Viseu
23. UBBO
24. 1.º Dezembro

25. Alegro Sintra
 26. Oeiras Parque
 27. Forum Coimbra/Alma Shopping Coimbra
 28. Almada Forum
 29. Colombo
 31. Alegro Montijo
- ##### JUNHO
2. Arena Shopping Torres Vedras
 3. Amoreiras (manhã)/Alegro Sintra (tarde)/Parque Nascente
 4. CascaiShopping/MAR Shopping Loulé
 5. Av. Roma/Nova Arcada
 6. RioSul Shopping Seixal
 7. Av. República/Campus S. João (tarde)
 9. Oeiras Parque
 10. Forum Coimbra (manhã)/Alma Shopping Coimbra (tarde)

11. Forum Algarve
12. Braga Parque/Forum Viseu
14. MAR Shopping Matosinhos/Shopping Cidade do Porto
15. Via Catarina Shopping (manhã)
17. GaiaShopping/Alameda Shop&Spot
18. CascaiShopping
19. Colombo/Nosso Shopping Vila Real/Glicínias Aveiro
20. 1.º Dezembro (tarde)
21. Campo de Ourique
22. LoureShopping (tarde)/Arrábida Shopping/GuimarãesShopping
23. Oeiras Parque
24. MaiaShopping
25. Almada Forum
26. UBBO
28. Alegro Montijo
30. Av. República

ESCOLHA O SEU TOM!

Coloração capilar vegetal em pó com plantas ayurvédicas. Disponível em 8 misturas exclusivas.
100% biológica e vegan



VEGETAL

Gel colorante capilar permanente que cobre os cabelos brancos desde a primeira aplicação.
Com 8 extratos de plantas biológicas.



PERMANENTE

Faça sempre um teste de sensibilidade antes de utilizar uma coloração capilar, realize um teste de sensibilidade 48 horas antes da aplicação, para detetar qualquer intolerância ou alergia a algum dos ingredientes no produto.



Suplemento
alimentar

Pense nas suas articulações.

Este suplemento alimentar fornece glucosamina, ácido hialurónico, condroitina e MSM. A glucosamina presente neste suplemento alimentar é isenta de derivados de marisco. Fornece também colagénio hidrolisado (Biocell Collagen II®).

Saiba mais em **solgar.pt**

Descubra o poder da natureza desde o interior

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

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. Não utilizar em casos de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos constituintes. Raramente podem ocorrer reações gastrointestinais ligeiras.