

Vida Celeiro

1,50€
Grátis



CLICK NOS
PRODUTOS

NUTRIÇÃO

Alimentação anti-inflamatória

Pode influenciar diferentes fases da inflamação, podendo ter um impacto importante em várias doenças inflamatórias.

ESPECIAL HOMEM

Rotina de beleza para homem

Os homens também precisam de cuidar da sua pele, tanto em termos de conforto como de aparência. Indicamos quatro passos para o fazer.

Higiene do sono

Uma boa noite de sono é tão importante como praticar exercício físico ou fazer uma dieta completa, variada e equilibrada.

**CONHEÇA MAIS SOBRE ESTE TEMA E COMO
PROMOVER UM SONO DE QUALIDADE.**



Entrevista

**CAROLINA
ALMEIDA**

Criadora de
conteúdos digitais

50
anos



Outono saudável: dicas e receitas para uma estação revigorante

Caro(a) leitor(a),

Iniciamos mais um outono cheio de motivação e com energias renovadas após as tão merecidas férias.

Nesta nova edição, incluímos um conjunto de artigos que lhe vão dar a ajuda necessária para preparar o seu corpo para mais uma estação. Conhecidos por serem uma das melhores fontes de selénio, os cogumelos são um forte aliado para a nossa saúde. Por isso, preparámos um artigo que fala das suas propriedades e benefícios, além de uma sugestão de receita de como os poderá utilizar.

Para melhorar a digestão, incluímos um artigo sobre enzimas digestivas, bem como dicas sobre como cozinhar legumes, tornando-os mais digeríveis.

Para quem gosta de fazer um detox após as férias, os artigos sobre “Alimentação anti-inflamatória” e “Dieta pós-festas” vão ser excelentes aliados e fontes de inspiração. Por outro lado, há quem procure, neste início de outono, apostar no reforço do sistema imunitário, e, por isso, deixamos um artigo com inúmeras estratégias para o conseguir.

No regresso às aulas, trazemos dicas de alimentação saudável para ajudar as famílias a manterem uma dieta equilibrada. Além disso, falamos sobre como lidar com a depressão sazonal e cuidar do fígado, órgão vital, dado o seu papel crucial na desintoxicação do corpo.

Para os amantes da culinária, deixamos a sugestão de receitas inspiradas na estação e nos seus ingredientes: um creme de cogumelos e abóbora que promete aconchegá-lo nas noites que começam agora a arrefecer; uma nutritiva terrina de outono, que vai fazer as delícias de quem gosta de pratos vegetarianos; e, para terminar, um bolo de pistácio com creme de mascarpone.

Como sempre, desejamos que esta edição da sua revista lhe traga a informação que procura e a inspiração de que necessita para continuar a viver de corpo e alma.

Obrigado e boas leituras!



Tiago Lôbo do Vale
DIRETOR DA VIDA CELEIRO

ESTATUTO EDITORIAL

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

PROPRIEDADE Supermercado Rocha S.A. | DIRETOR Tiago Lôbo do Vale

PRINCIPAL AÇIONISTA Wolff – Investments, SGPS, SA (100%)

COORDENAÇÃO EDITORIAL Patrícia Pereira

DEPARTAMENTO TÉCNICO-CIENTÍFICO Célia Tavares, Natália Graça, Rita Silva, Sara Martins, Joana Mendonça, Sara Pereira, Laura Santos e Ana Nunes

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 REDAÇÃO Rua Dr. Costa Sacadura, 1800-176 Lisboa | TELEFONE 218 543 116

SEDE DO EDITOR Rua 1.º Dezembro, 45, 3.º D, 1249-057 Lisboa

DESIGN E PAGINAÇÃO Hexacubo - www.hexacubo.pt | EDIÇÃO Webtexto - www.webtexto.pt

FOTOGRAFIAS Shutterstock + Envato | IMPRESSÃO Multiponto, S.A.

SEDE DO IMPRESSOR Rua da Fábrica, 260 Baltar – 4585-013 Paredes

TIRAGEM 30 000 Exemplares | DEPÓSITO LEGAL 315490/10 | PERIODICIDADE Trimestral.



08

ENTREVISTA

**Carolina
Almeida**

Ativista em prol
da alimentação infantil



10

NUTRIÇÃO

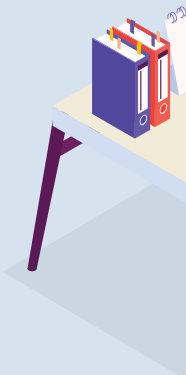
Cogumelos, enzimas digestivas, dieta anti-inflamatória e como cozinhar os legumes para obter deles todos os benefícios.



22

SAÚDE E BEM-ESTAR

Como cuidar do corpo e da saúde mental; dicas para uma boa noite de sono; e o que fazer para reforçar o sistema imunitário.





40

BELEZA E BOA FORMA

Rotina para a pele do homem e probióticos em forma de cosméticos.



Testemunhos

Queria agradecer à equipa da loja online pelo seu cuidado, profissionalismo, gentileza e extrema simpatia! Recebi a minha encomenda com muita brevidade e é notória a dedicação da equipa que nos faz chegar atempadamente os nossos pedidos. Muito obrigado a todos!

RUI

Parabéns ao Celeiro pelos 50 anos. E obrigada pela “prenda” das 50 dicas da edição passada.

ASCENSÃO

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: apoioaocliente@celeiro.pt
www.facebook.com/celeiro.pt**

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



44

LIFESTYLE CELEIRO

De receitas a viagens, tudo para uma vida mais saudável e relaxada.



Já visitou as recém-remodeladas lojas do Gaia e ArrábidaShopping?

Após as alterações, a loja do GaiaShopping torna-se na maior das lojas Celeiro a norte do país.

VISITE-NOS E DIGA-NOS O QUE ACHOU DA NOVA IMAGEM!

Notícias



Dieta mediterrânea reduz o risco de morte precoce em mulheres

Uma pesquisa que acompanhou mais de 25 mil mulheres, ao longo de 25 anos, demonstrou que a dieta mediterrânea está associada a uma redução de 20% do risco de morte precoce (câncer e mortalidade cardiovascular).

A DIETA MEDITERRÂNEA CENTRA-SE:



No consumo de alimentos à base de frutas e legumes, cereais integrais, leguminosas, sementes e alguns frutos secos;



Preferência pelo consumo de peixe, sobretudo o gordo, que contém ômega 3;



Ovos, laticínios e aves são consumidos em porções muito mais pequenas do que na dieta ocidental tradicional;



O açúcar e os alimentos refinados devem ser evitados;



A carne vermelha é consumida com moderação;



Gorduras como a manteiga raramente são consumidas;



Grande ênfase no azeite virgem extra.

FONTE: Mediterranean Diet Adherence and Risk of All-Cause Mortality in Women



SoEco

ESCOVA PARA CABELO

Com um design único, a escova de cabelo da SoEco desliza suavemente pelo cabelo sem o danificar, evitando a quebra e as pontas espigadas. Fabricada a partir de materiais naturais e sustentáveis, esta escova não só cuida do seu cabelo como também do ambiente.

PVP: €7,99



Viridian

HUMOR MELHORADO

Suplemento alimentar da Viridian com griffonia simplicifolia. O 5-HTP é um aminoácido extraído do feijão da griffonia simplicifolia que ajuda na melhoria da atividade cerebral. É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado, e ter um estilo de vida saudável.

PVP: €26,24



Otosan

OUVIDOS, NARIZ E GARGANTA PROTEGIDOS

A Otosan é especializada em produtos de cuidado natural para os ouvidos, nariz e garganta. Oferece soluções inovadoras e eficazes, incluindo sprays auriculares, gotas nasais, e produtos para higiene nasal e auricular.

PVP: A PARTIR DE €7,49



Herbacin

NOVOS SABONETES SÓLIDOS

Os sabonetes sólidos da Herbacin, à base de plantas, combinam óleo de coco de alta qualidade com glicerina hidratante. Os extratos naturais de ervas ou citrinos proporcionam uma fragrância natural, tornando a limpeza diária um prazer sensorial. Três sabonetes diferentes: camomila, eucalipto e toranja.

DISPONÍVEL EM BREVE

Optimum Nutrition

NOVO SUPLEMENTO DE GLUTAMINA

A Optimum Nutrition lançou o suplemento alimentar em pó de glutamina sem sabor. Uma porção (5,1 g) fornece 5 gramas de L-Glutamina.



PVP: €29,99

Dicas



Santé

CREME HIDRATANTE DE ROSTO

O novo creme hidratante de rosto da Santé contém ácido hialurônico, esqualano e aloé vera, oferecendo uma hidratação prolongada. É indicado para todos os tipos de pele. Um produto dermatologicamente testado e com uma textura em creme leve e não pegajosa.

PVP: €11,99



Holle

NOVAS PAPAS LÁCTEAS

A Holle lançou duas novas papas lácteas de cereais biológicas, indicadas a partir dos 6 meses. Com cereais integrais, sem óleo de palma e ainda fáceis e rápidas de preparar, não contêm açúcares adicionais (apenas os naturalmente presentes). Disponíveis nos sabores morango & maçã e bolacha & maçã.

PVP: €4,39

Top 7 dos vegetais que não podem faltar no seu prato

NUM DOS MAIORES ESTUDOS REALIZADOS SOBRE HÁBITOS ALIMENTARES E LONGEVIDADE A NÍVEL GLOBAL (2017), PUBLICADO NO *THE LANCET*, OS INVESTIGADORES DESCOBRIRAM QUE O CONSUMO DE VEGETAIS, BEM COMO FRUTA, PEIXE E CEREAIS INTEGRAIS, ESTÁ FORTEMENTE ASSOCIADO A UMA VIDA MAIS LONGA, E QUE AS PESSOAS QUE NÃO OS INGEREM TÊM MAIS PROPENSÃO PARA FALECER PRECOCEMENTE.

Conheça algumas dessas verduras e não se esqueça de optar pelas de agricultura biológica, para que não contenham pesticidas e outras substâncias nocivas.

1 Agrião. Está no topo da lista: rico em proteínas, cálcio, ferro e vitaminas A, C, D e B6. De sabor intenso, é perfeito em saladas, sopas e para acompanhar massas. → **Como consumir:** Pode ser incluído cru, em esparregado ou até num molho pesto.

2 Acelgas. Contêm quantidades consideráveis de niacina e vitaminas A e C. Além disso, o cálcio, o ferro, as vitaminas D, B6, B12 e o magnésio também estão presentes. → **Como consumir:** Pode saltear, gratinar ou fazer esparregado.

3 Brócolos. São uma excelente fonte de fibras e também de vitamina C e sulforafano, que está relacionado com a proteção contra diversas doenças. Contêm ainda outros nutrientes, como o cálcio e a vitamina K, essenciais para uma boa

saúde óssea. São pouco calóricos (100 g de brócolos cozidos representam cerca de 35 kcal). → **Como consumir:** Podem ser consumidos crus (em saladas), cozinhados ao vapor, grelhados ou em sopas e guisados.

4 Espinafres. Ricos em vitaminas A, C, E, K, B1, B2, B3, B6 e ácido fólico. No que diz respeito aos minerais, são ricos, principalmente, em sódio, potássio, cálcio, magnésio, zinco e fósforo. → **Como consumir:** Pode usá-los em salteados, crus em saladas ou fazer puré. Devem ser cozinhados ao vapor ou salteados rapidamente, para aproveitar todos os seus benefícios.

5 Cenouras. São uma excelente fonte de betacaroteno, que é convertido em vitamina A no organismo, sendo essencial para uma pele e uma visão normais. Como antioxidante ajudam a

proteger as células contra os danos oxidativos. → **Como consumir:** Cozida, como acompanhamento; crua em saladas; ralada em quiches e em bolos ou queijadas. Experimente desidratada como *snack*.

6 Beterraba. A beterraba é rica em ferro e ácido fólico. Por isso, é recomendada para situações de anemia. É um tubérculo rico em fibras e pobre em hidratos de carbono. → **Como consumir:** Pode consumi-la crua, em batidos, mas também cozinhada no forno ou em puré.

7 Salsa. É uma presença habitual na cozinha portuguesa. Contém flavonoides benéficos que ajudam na proteção do organismo. → **Como consumir:** Pode picar e temperar em qualquer prato. Experimente triturar e juntar a outros ingredientes, para fazer pastas para barrar.

→ Os frutos e legumes comercializados nas lojas Celeiro são biológicos, ou seja, não existe perigo de mistura ou contaminação com produtos frescos provenientes de agricultura convencional. Exigimos certificados a todos os fornecedores e realizamos análises por entidades independentes. Trabalhamos com parceiros sobretudo portugueses, numa relação de proximidade e confiança.



Eficácia da suplementação de creatina no envelhecimento muscular e ósseo

A sarcopenia é uma doença multifatorial caracterizada pela redução progressiva da massa muscular, da força e do desempenho físico. Esta doença está associada à redução da massa e da resistência óssea, podendo ser um fator que contribui para o aumento do risco de quedas e fraturas, frequentemente observados em adultos idosos.

Sabe-se que os exercícios de força são eficazes, como parte integrante de um estilo de vida saudável, para prevenir o envelhecimento da massa muscular, e melhorar a força e o acréscimo ósseo. Agora, existem evidências de que a suplementação de creatina, com e sem exercícios de força, tem também possíveis efeitos benéficos – especificamente, ajuda a aumentar a massa e a força muscular de pessoas idosas. Este tipo de suplementação demonstrou potencial para melhorar a mineralização óssea em alguns estudos, mas não em todos, e parece afetar a ativação de células envolvidas na formação e na reabsorção óssea. A creatina tem o potencial de diminuir o risco de quedas sofridas por adultos idosos, o que reduziria subsequentemente o risco de fraturas.

Pesquisas futuras devem examinar objetivamente a segurança e os efeitos, a longo prazo, da suplementação de creatina nas propriedades musculares, ósseas e na inflamação em diversas populações idosas e em estado de doença.



Vida Celeiro

NOVOS SUPLEMENTOS ALIMENTARES

Chegaram reforços à grande família de suplementos Vida Celeiro. A pedido dos consumidores, está agora disponível Vitamina D3+K2, Betaína, Gérmen de Trigo, Metilfolato, L-Lisina, GABA e Родиола. Sete novas referências formuladas com ingredientes selecionados e com a habitual qualidade Celeiro.

PVP: DESDE €9,99



Novell

CAFÉ BIOLÓGICO DE ALTA QUALIDADE COM E SEM CAFEÍNA

Descubra a experiência incomparável dos cafés Novell, com e sem cafeína. Cada chávena é preparada com grãos selecionados de alta qualidade, proporcionando um sabor rico e aroma irresistível. A Novell compromete-se com práticas sustentáveis, desde a origem dos grãos ao processo de torrefação e utilizando apenas materiais recicláveis.

PVP: DESDE €4,89



Cattier

NOVA GAMA DE BEBÉ

A nova gama de bebé da Cattier é especialmente formulada com ingredientes naturais e biológicos para cuidar da pele delicada do seu bebé. Proporciona o máximo de cuidado e proteção, garantindo a segurança e o bem-estar dos pequenos desde os primeiros dias de vida.

PVP: DESDE €8,99



Vida Celeiro

NOVA MISTURA PARA PEQUENO-ALMOÇO

O Celeiro lançou uma edição limitada que promete ser um sucesso: uma mistura de flocos de aveia e frutos vermelhos, pronta a tornar o pequeno-almoço mais completo e nutritivo. Com alto teor em fibra e fonte de proteína, esta mistura é também biológica e vegan, sendo super prática e versátil.

PVP: BREVEMENTE DISPONÍVEL



Nos restaurantes Celeiro, as refeições são confeccionadas com pouco sal e um baixo teor de gordura.

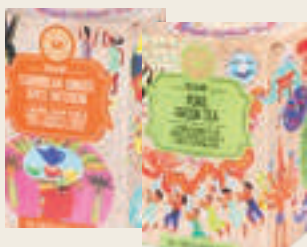
Refeições deliciosas, nutritivas e completas? É nos restaurantes Celeiro!

Entre as refeições disponíveis nos restaurantes celeiro, vai encontrar dois dos nossos *best sellers*: os hambúrgueres de atum e o bacalhau Celeiro. Pode optar por acompanhamentos variados, como esparregado, purés, arroz ou legumes. Todos os pratos são preparados diariamente pela nossa equipa, utilizando pouco sal, baixo teor de gordura e ingredientes de elevada qualidade.

Os nossos sumos são feitos diariamente com fruta da época, sem adição de

água nem açúcares, resultando, muitas vezes, do aproveitamento de excedentes de fruta da loja, evitando, assim, o desperdício alimentar.

As nossas sobremesas são elaboradas com alternativas ao açúcar branco, com menos hidratos de carbono e com um índice glicémico mais baixo. Alguns exemplos dos ingredientes utilizados são o açúcar de coco, o agave, a frutose e até mesmo o xilitol.



Ministry of Tea

NOVOS CHÁS E INFUSÕES

Conheça a mais recente gama de chás e infusões nas lojas Celeiro da marca Ministry of Tea: desde chá preto, chá verde, infusão de rooibos com valeriana e infusão de limão e gengibre. Com ingredientes biológicos, de qualidade premium, oriundos de todo o mundo, com saquetas não branqueadas e biodegradáveis.

PVP: DESDE €4,39



Bional

QUEIMA GORDURAS

Suplemento alimentar com tripla ação, da Bional. Um complexo de nutrientes com resveratrol, carnitina, crómio, iodo e extratos naturais de chá verde, café verde e pimenta-preta, que auxilia no controlo do peso e na absorção de nutrientes.

PVP: €28,49



Vida Celeiro

CLARA DE OVO

A partir de agora já não precisa de separar as claras das gemas. A marca Vida Celeiro acaba de lançar a clara de ovo pasteurizada em embalagem de 1 kg. São cerca de 35 claras de ovo prontas a juntar às suas receitas. Ideal também para desportistas, uma vez que têm alto teor em proteína e baixo teor em gordura.

PVP: €2,70

Barómetro

→ Top 5

OS ELEITOS DA ESTAÇÃO



1

Barra de Aveia e choco preto bio
ISWARI • 40 g



2

Óleo de coco virgem bio
VIDA CELEIRO • 500 ml



3

Barra raw brownie sg bio
QUIN BITE • 30 g



4

Desodorizante de coco bio
DR. ORGANIC • 50 ml



5

Probióticos para mulher
GARDEN OF LIFE • 30 cápsulas



Na sua página de Instagram (@comidadebebe.pt), Carolina Almeida partilha dicas e receitas saudáveis para que os mais pequenos tenham uma alimentação mais equilibrada. O objetivo passa por revolucionar a nutrição infantil.

→ Top 10 artigos Celeiro

- 01 · Manteiga de amêndoas sem pele
- 02 · Farinha de trigo-sarraceno
- 03 · Millet descascado
- 04 · Tofu
- 05 · Lentilhas castanhas
- 06 · Quinoa puffs
- 07 · Granola com pouco açúcar
- 08 · Sumo de maçã (para usar em cozinhados)
- 09 · Chucrute com beterraba
- 10 · Bolachas de milho sem sal

→ TODOS OS PRODUTOS SÃO MARCA VIDA CELEIRO

CAROLINA ALMEIDA

Ativista em prol da alimentação infantil saudável

DEPOIS DE TRABALHAR COM MERCADOS FINANCEIROS E NA ÁREA DO MARKETING DIGITAL, EM PLENA PANDEMIA, CAROLINA ALMEIDA DEIXOU O TRABALHO E CRIOU O SITE COMIDA DE BEBÉ. A SUA MISSÃO É REVOLUCIONAR A NUTRIÇÃO INFANTIL.

Tudo começou há quatro anos, e a “ideia foi juntar o marketing digital com a nutrição infantil online”, explica Carolina Almeida. O primeiro passo foi a criação de um blogue para partilhar o seu “enorme arquivo de receitas, acrescentando informação sobre esta área e conteúdos fáceis de compreender, com base em fontes credíveis”. Num ápice, o blogue deu lugar ao site comidadebebe.pt, e a paixão de Carolina Almeida pela nutrição infantil fê-la pensar num projeto que pretende revolucionar a

alimentação nas creches, tornando-a mais saudável. “Defendo que as creches e as escolas têm um papel

“A introdução alimentar de um bebé é a altura perfeita para toda a família mudar hábitos alimentares e comer melhor.”

fundamental no desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis, mas o que vemos é precisamente o contrário, com o recurso a produtos ultraprocessados e com açúcar adicionado desde muito cedo e numa base (quase) diária.” Essa realidade foi o pretexto para avançar para “uma petição para criar uma legislação que proíba alguns alimentos nas ementas escolares”, que será votada em Assembleia da República. Mais recentemente, deu *workshops* em escolas e pretende criar um projeto-piloto (este ano ou em 2025) para fornecer as refeições a uma escola. A par de tudo isto, partilha dicas e receitas na sua página de Instagram (@comidadebebe.pt).

INFLUÊNCIA DECISIVA DOS PAIS

Para Carolina Almeida, “a introdução alimentar de um bebé é a altura perfeita para toda a família mudar hábitos alimentares e comer melhor”. Para ajudar nessa tarefa, partilha algumas estratégias: “Use uma lista de alimentos e adicione o máximo de alimentos novos nos primeiros seis a dez meses de introdução alimentar; inclua leguminosas diariamente nas refeições; e tenha sempre, pelo menos, dois vegetais como acompanhamento, mesmo quando se come sopa.” A sua filosofia assenta na máxima “variedade acima de tudo”, pois a melhor forma de “cobrir todos os nutrientes é variar ao máximo a oferta”. ❤



THE BRIDGE
LA FAMIGLIA ORGANIC

ALTERNATIVAS AO IOGURTE



**100%
VEGAN
BEBIDAS
VEGETAIS**



**COM OPÇÕES
SEM GLÚTEN**

SEM LACTOSE

SOBREMESAS BIOLÓGICAS





Cogumelos

PROPRIEDADES E BENEFÍCIOS

Presentes na cultura asiática desde a Antiguidade, os cogumelos são fungos macroscópicos capazes de crescer e desenvolver-se em lugares húmidos de todo o mundo.



Consumidos há largas décadas, o modo como os cogumelos são utilizados varia consoante a região, a cultura e a espécie. Além de fazerem parte da nossa alimentação, graças ao valor nutricional que apresentam, os cogumelos têm também potencialidades medicinais. Torna-se importante saber diferenciar aqueles que se destinam a consumo enquanto alimento e que podemos adicionar aos nossos pratos, daqueles que são utilizados para fins medicinais.

PERFIL NUTRICIONAL

Além das diferenças visíveis, como a sua forma, cor ou tamanho, também a sua composição nutricional, apesar de semelhante entre eles, varia consoante a espécie, estado de maturação e características do solo. Sendo maioritariamente compostos por água — que corresponde a aproximadamente 90% do seu peso —, acabam por apresentar um valor calórico relativamente reduzido, fornecendo aproximadamente entre 30 e 40 kcal por cada 100 gramas. Com valores de hidratos de carbono a variar entre os 4 e os 9%, e com conteúdo lipídico também baixo, os cogumelos destacam-se pela sua composição em proteínas, fibras, vitaminas e minerais.

COGUMELOS COMESTÍVEIS

Os cogumelos comestíveis, como os brancos ou Paris, Marrom, Shiitake ou Portobello, são na sua maioria comercializados e consumidos na forma fresca ou como produto seco ou desidratado. São bastante versáteis no que diz respeito aos métodos de confeção: podem ser cozidos, salteados, assados, utilizados em sopas, chás ou em diversos tipos de pratos tradicionais.

Importa ter em consideração que, quando utilizados como alimento, na sua forma fresca, os cogumelos são produtos bastante perecíveis, encontrando-se sujeitos a diversas alterações que podem resultar na sua rápida deterioração. Por este motivo, é importante mantê-los refrigerados até ao momento do seu consumo.

Os cogumelos apresentam diferenças nutricionais consoante a espécie, o estado de maturação e características do solo onde se desenvolvem.

COGUMELOS MEDICINAIS

Os cogumelos destinados a fins medicinais são maioritariamente utilizados em produtos sob a forma de extrato líquido, podendo também encontrar-se em pó. Existem diversas destas espécies sob a forma de suplementos alimentares, tanto em pó, como em cápsulas.

3 milhões

É, APROXIMADAMENTE, O NÚMERO DE ESPÉCIES DE COGUMELOS IDENTIFICADAS ATÉ AOS DIAS DE HOJE. APENAS 2000 SÃO CONSIDERADAS COMESTÍVEIS, SENDO MAIS DE 200 AS ESPÉCIES DE COGUMELOS SELVAGENS UTILIZADAS MEDICINALMENTE.

→ Shiitake *Lentinula edodes*:

Uma das variedades mais conhecidas e com maior versatilidade de utilizações. Com uma composição proteica bastante interessante, uma vez que apresenta oito dos nove aminoácidos essenciais, o cogumelo Shiitake fornece também ácido linoleico (um ácido gordo polinsaturado), vitamina B e β-glucanos, importantes para a manutenção da função imunitária.

→ Chaga *Inonotus obliquus*:

Comercializado como suplemento alimentar, sob a forma de cápsulas, mas também disponível em pó, per-

mitindo que seja adicionado a cafés, chás, batidos ou sopas, o cogumelo Chaga é associado a propriedades antioxidantes, pela sua capacidade em neutralizar os efeitos dos radicais livres. Existem também estudos que associam este cogumelo a algumas propriedades antivirais e anti-inflamatórias.

→ Lion's Mane *Hericium Erinaceus*:

O seu nome significa, em português, “Juba de Leão”. Tem sido recentemente estudado pelo seu potencial enquanto aliado na prevenção do aparecimento de doenças neurodegenerativas, como Parkinson ou Alzheimer. Além de apresentarem componentes importantes para o bom funcionamento do sistema imunitário, existem também estudos que apontam o cogumelo Lion's Mane como tendo um potencial benéfico em casos de depressão.

→ Maitake *Grifola frondosa*:

Os principais benefícios encontram-se associados aos seus compostos ativos, nomeadamente β-glucanos e proteoglicanos. Estes são os componentes mais estudados do Maitake que parecem apoiar o sistema imunológico e têm potencial antiproliferativo, contribuindo para a prevenção de vários tipos de cancro.

→ Reishi *Ganoderma lucidum*:

Os seus principais compostos bioativos são os polissacáridos e glicoproteínas como os β-glucanos, os terpenóides, alguns aminoácidos essenciais (ex. lisina, leucina, metionina) e minerais.

Apresenta propriedades antioxidantes e uma ação positiva na imunidade ao estimular as células imunitárias, como os linfócitos B e T. Alguns estudos encontraram ainda uma associação positiva na prevenção da doença cardiovascular. Graças aos β-glucanos, pode reduzir a agregação plaquetária, o colesterol LDL, o colesterol total e os triglicéridos. ♥

As nossas sugestões



Cogumelo Shiitake Desidratado Fatiado Bio IOBOSCOVIVO
8 g
PVP: €2,59



Cogumelo Chaga em pó Bio ISWARI
100 g
PVP: €19,99
Suplemento alimentar



Extrato de cogumelos Reishi, Shiitake e Maitake SOLGAR
50 cápsulas
PVP: €42,89
Suplemento alimentar



Cogumelo Lion's Mane Bio KIKI HEALTH
60 cápsulas vegetais
PVP: €28,79
Suplemento alimentar



ENZIMAS DIGESTIVAS

Conheça melhor qual o papel de cada uma destas enzimas, para o bom funcionamento da sua digestão.

A digestão é o processo durante o qual os alimentos que ingerimos são decompostos em porções cada vez mais pequenas até que tenham a dimensão adequada para serem absorvidos. Este processo pode dividir-se em digestão mecânica, que se inicia na boca com a mastigação; e digestão química, que depende da presença de enzimas digestivas que são produzidas pelo trato digestivo. Desequilíbrios na produção destas enzimas podem levar a sintomas de mal-estar após as refeições, como o enfartamento e náuseas, assim como a alterações intestinais e inchaço abdominal.

→ *Lipase*

Produzida principalmente no pâncreas, intervém na digestão de gorduras como os triglicéridos, que são uma das principais gorduras na dieta. Quando não existe lipase suficiente, ocorrem sintomas comuns de enfartamento após o consumo de refeições ricas em gordura, como fritos, à base de carnes gordas, enchidos, queijos curados, entre outros.

→ *Amilase*

Produzida pelas glândulas salivares e pelo pâncreas, contribui para a digestão dos hidratos de carbono complexos, como o amido e outros polissacáridos. Uma mastigação correta é fundamental para a libertação adequada de amilase na saliva e, assim, iniciar o processo digestivo.

→ *Proteases*

Produzidas no pâncreas, são fundamentais para a digestão das proteínas, intervindo em diferen-

tes funções no organismo (como a regulação da resposta inflamatória intestinal, da imunidade ou a reparação de tecidos). Um tipo particular de proteases, as peptidases, são necessárias para a digestão correta do glúten, mas mais investigação necessita de ser realizada nesta área.

→ *Papaína, bromelaina*

Estas enzimas encontram-se naturalmente na casca da papaia e do caule do ananás, respetivamente. Tem surgido interesse na sua utilização em contextos de problemas digestivos, uma vez que contribuem para a digestão das proteínas, sendo, portanto, proteases de origem natural. Apresentam ainda uma ação anti-inflamatória.

→ *Lactase*

Encontra-se nas células intestinais, sendo responsável pela digestão da lactose, o principal açúcar naturalmente presente nos produtos lácteos. Esta enzima funciona no seu melhor durante a fase da lactação, diminuindo gradualmente a sua atividade ao longo da vida. A intolerância à lactose manifesta-se através de sintomas de inchaço e/ou dor abdominal, flatulência e diarreia. Nos casos mais graves, a evicção dos produtos lácteos torna-se fundamental para o controlo dos sintomas. ♥

As nossas sugestões



Enzimas Complex
VIDA CELEIRO
90 comprimidos
PVP: €11,99
Suplemento alimentar



Enzimas Digestivas
– Sabor Tropical
GARDEN OF LIFE
90 comprimidos
PVP: €49,99
Suplemento alimentar



Comfort Zone
Digestive Complex
SOLGAR
90 cápsulas
PVP: €26,53
Suplemento alimentar



Lactase 3500
SOLGAR
30 unidades
PVP: €14,53
Suplemento alimentar

YOGI TEA®

B I O L Ó G I C O

Be good.
Feel good.
Do good.



AS INFUSÕES IDEAIS PARA A ESTAÇÃO FRIA

YOGI TEA® DEFESAS NATURAIS

Uma infusão ayurvédica com equinácea,
acerola e bagas de sabugueiro

YOGI TEA® EQUINÁCEA

Uma infusão ayurvédica com equinácea,
rooibos e cardamomo





Alimentação anti-inflamatória

A alimentação pode influenciar diferentes fases da inflamação, podendo ter um impacto importante em várias doenças inflamatórias.

A inflamação é uma resposta natural do sistema imunitário, que produz células inflamatórias para proteger o nosso organismo contra os agentes externos patogénicos. Na maioria dos casos, a inflamação é controlada e desaparece quando os tecidos são reparados.

A inflamação crónica ocorre quando esta resposta se prolonga dia após dia, deixando o corpo num estado de alerta constante. Ao longo do tempo, a inflamação crónica pode ter um impacto negativo nos tecidos e órgãos, podendo conduzir ao desenvolvimento de doenças, como diabetes, doenças cardiovas-

culares, doença inflamatória intestinal, cancro, entre outras.

As escolhas alimentares influenciam as diferentes fases da inflamação e podem ter um impacto importante em várias doenças inflamatórias. Saiba que alimentos deve escolher.

O QUE É UMA ALIMENTAÇÃO ANTI-INFLAMATÓRIA?

Corresponde a um padrão alimentar que enfatiza o aumento de alimentos integrais e gorduras monoinsaturadas, e, por outro lado, a redução do consumo de alimentos processados e gorduras saturadas.

A alimentação mediterrânica e a dieta DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*, em português Abordagem Dietética para Parar a Hipertensão) são dois exemplos de padrões alimentares que seguem os princípios de uma alimentação anti-inflamatória.

A alimentação mediterrânica tem por base as tradições dos países da bacia do Mediterrâneo, onde se prioriza alimentos de origem vegetal, como grãos integrais, frutas e legumes, frutos de casca rija, sementes e especiarias. A principal gordura de adição utilizada é o azeite e são incluídos, com moderação, peixe, marisco, lacticínios e carne de aves.

A dieta DASH é rica em fruta, legumes e grãos integrais. Inclui lacticínios com baixo teor de gordura, peixe, carne de aves, leguminosas e frutos de casca rija. Por outro lado, limita alimentos ricos em gordura saturada, incluindo carnes vermelhas e lacticínios gordos.

QUAL A IMPORTÂNCIA?

→ **Frutas e legumes coloridos:** Uma alimentação mais colorida pode contribuir com quantidades adequadas de polifenóis, como as catequinas encontradas no chá verde, a quercetina presente em muitas frutas e plantas, e resveratrol e antocianinas das uvas, mirtilos, morangos, framboesas e outros. Estes compostos têm sido estudados pelas suas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.

→ **Peixes gordos, frutos secos e sementes:** Os ácidos gordos ómega 3, especialmente o ácido eicosapentanoico (EPA) e o ácido docosahexaenoico (DHA), desempenham um papel na regulação e no controlo dos processos inflamatórios do organismo. O ómega 3 pode ser encontrado no peixe gordo, como salmão, cavala e sardinhas. Nos alimentos de origem vegetal, como nozes, sementes de chia e de linho moídas, também pode ser encontrado ómega 3 na forma de ácido alfa-linolénico (ALA), que será posteriormente convertido no organismo em EPA e DHA, em menores quantidades.

→ **Azeite:** É composto maioritariamente por ácidos gordos monoinsaturados, predominando o ácido oleico. O seu consumo, em quantidade moderada, tem vindo a ser associado a um aumento da capacidade antioxidante e, consequentemente, à diminuição do risco cardiovascular, devido ao seu conteúdo em vitamina E, carotenoides e compostos fenólicos.

→ **Cereais integrais:** Apresentam maior quantidade de fibra do que as suas versões refinadas, pelo que contribuem para o aumento da saciedade. Por outro lado, a conjugação entre os seus compostos bioativos parece ajudar a prevenir o desenvolvimento de diversas doenças crónicas.

→ **Proteínas magras:** O consumo excessivo de carne vermelha pode levar ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares e colesterol elevado, motivo pelo qual devemos privilegiar o consumo de carnes brancas. Além disso, as leguminosas, como parte de uma alimentação variada e equilibrada, podem ajudar a prevenir o desenvolvimento de várias doenças crónicas. Assim, pode optar por incluir leguminosas secas e frescas (feijão, grão-de-bico, lentilhas e ervilhas) ou os seus derivados (tofu e miso), combinando com alimentos do grupo dos cereais e derivados.

→ **Alimentos fermentados:** Consumir com frequência alimentos como kimchi, kefir, chucrute, entre outros, pode constituir um apoio para o combate aos efeitos pró-inflamatórios, resultantes do desequilíbrio da microbiota intestinal.

→ **Especiarias e ervas aromáticas:**

São importantes para a conservação e aromatização dos alimentos. Apresentam uma quantidade interessante de compostos bioativos e permitem reduzir a quantidade de sal nas refeições. O gengibre e a curcuma, por exemplo, apresentam compostos ativos, como os gingeróis e a curcumina, respetivamente, que têm sido estudados pelas suas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.

→ **O estilo de vida também conta:** É importante aliar, aos cuidados alimentares, a manutenção de uma rotina adequada de exercício físico e de uma boa higiene do sono. ♥

A PREFERIR



FRUTAS E LEGUMES COLORIDOS

PEIXES GORDOS (SALMÃO, CAVALA E SARDINHAS)



FRUTOS SECOS E SEMENTES

AZEITE



ESPECIARIAS E ERVAS AROMÁTICAS

PROTEÍNAS MAGRAS (LEGUMINOSAS, TOFU, AVES)

CEREAIS INTEGRAIS

ALIMENTOS FERMENTADOS

A EVITAR



ALIMENTOS PROCESSADOS (EXCESSO DE GORDURAS POUCO SAUDÁVEIS, AÇÚCAR E ADITIVOS)

CARNES VERMELHAS E PROCESSADAS



BEBIDAS E SNACKS AÇUCARADOS (REFRIGERANTES E PRODUTOS DE PANIFICAÇÃO)

ALIMENTOS AOS QUAIS SEJA INTOLERANTE (POR EXEMPLO, COM GLÚTEN E/OU LACTOSE)



HIDRATOS DE CARBONO REFINADOS

As nossas sugestões



Resveratrol SOLGAR
60 cápsulas
PVP: €39,74
Suplemento alimentar



Gengibre biológico SONNENTOR
30 g
PVP: €3,65



Ómega 3 VIDA CELEIRO
90 cápsulas
PVP: €18,49
Suplemento alimentar



Curcuma, curcumina e piperina SUPERDIET
90 cápsulas
PVP: €29,35
Suplemento alimentar



Chucrute Biológico VIDA CELEIRO
270 g
PVP: €3,89



Fórmula antioxidante SOLGAR
120 cápsulas
PVP: €54,99
Suplemento alimentar



COMO COZINHAR LEGUMES TORNANDO-OS MAIS DIGERÍVEIS

São essenciais para uma alimentação saudável, mas nem sempre são cozinhados da melhor forma, para que se tornem mais digeríveis. Damos-lhe algumas dicas.

Pela riqueza nutricional que apresentam na sua composição, os hortícolas devem fazer parte da nossa alimentação diária. É que além do seu consumo contribuir para a ingestão de vitaminas e minerais necessários ao bom funcionamento do nosso corpo, encontra-se também associado à prevenção do aparecimento de certas doenças crónicas, como doenças cardiovasculares ou diabetes tipo 2. Também as leguminosas devem fazer parte da nossa alimentação diária, sendo uma excelente opção enquanto fonte proteica para as nossas refeições.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

A composição nutricional dos legumes pode variar, dependendo de vários fatores, que podem ocorrer

desde a sua produção (como o método de cultivo ou o tipo de solo onde crescem) até aos modos de preparação e confeção utilizados. Sabendo quais os métodos mais apropriados, podemos influenciar, positivamente, não só o valor nutricional destes alimentos, mas também a sua digestibilidade no nosso organismo.

HIGIENIZAR ANTES DE COZINHAR

Após a necessária higienização destes alimentos, que permite remover eventuais pesticidas e sujidade que possam estar presentes, alguns legumes, e principalmente as leguminosas secas, requerem ainda um processo de demolha antes de estarem prontos para a sua confe-

ção. Este processo, que pode durar a noite inteira, permite reduzir o conteúdo dos chamados antinutrientes presentes (componentes que se encontram naturalmente nos alimentos, e que podem interferir na absorção de determinados nutrientes), acabando também por facilitar a sua digestão.

OS MELHORES MÉTODOS DE CONFECCIONAR LEGUMES

Relativamente aos métodos de confeção, sabe-se que cozer a vapor ou refogar/cozinhar a baixas temperaturas resulta numa maior preservação dos nutrientes, enquanto torna os alimentos mais macios e, consequentemente, mais fáceis de digerir. Caso opte por cozer as leguminosas em água, saiba que adicionar alga Kombu à água de cozedura pode ajudar a tornar a sua consistência mais suave. Também as especiarias, como gengibre ou açafrão, e ervas aromáticas, como hortelã ou salsa, podem ser aliadas durante a confeção dos legumes. Além de conferirem sabor, podem resultar numa melhoria da digestão e redução da sensação de inchaço.

O consumo de legumes fermentados, como é o exemplo do chucrute, também poderá contribuir para auxiliar o processo digestivo, uma vez que a fermentação a que são sujeitos resulta no aumento da presença de probióticos. ♥



SABIA QUE...

Cozinhar os legumes a vapor ou a baixas temperaturas permite uma maior preservação dos nutrientes?

As nossas sugestões



Alga marinha kombu japonesa
CLEARSPRING
40 g
PVP: €8,39



Chucrute com beterraba e gengibre bio
VIDA CELEIRO
270 g
PVP: €3,89



Chucrute bio
VIDA CELEIRO
270 g
PVP: €3,89



corta o sal pela raiz.

COM -75% DE SÓDIO,
AGORA PODES COZINHAR
OS TEUS PRATOS SEM SAL,
MAS COM TODO O SABOR.

A SALICÓRNIA É UMA PLANTA,
ORIGINÁRIA DAS SALINAS
COSTEIRAS, QUE APRESENTA
NATURALMENTE
UM SABOR SALGADO.
SUBSTITUTO NATURAL
DO SAL DE COZINHA,
A SALICÓRNIA APRESENTA EM
MÉDIA 75% MENOS DE SÓDIO
EM COMPARAÇÃO COM
A MESMA QUANTIDADE DE
SAL MARINHO CORRENTE.





Nas férias, é comum haver alguns excessos alimentares e de bebidas alcoólicas, além de uma ingestão mais baixa de água. No final, é habitual não só um aumento peso, como outros sintomas de perturbações digestivas.

Dieta pós-excessos

Verão é sinónimo de férias, festas e várias celebrações. E todas elas costumam ter algo em comum: comida. Sente que teve um verão de excessos? Damos-lhe uma ajuda.

Com as férias, vêm também momentos de descontração que podem envolver alguns excessos alimentares e bebidas alcoólicas, além de uma ingestão mais baixa de água. No final, é comum haver não só ganho de peso, como outros sintomas de perturbações digestivas. As alterações nas rotinas podem ainda ter um impacto negativo no sono e nos hábitos intestinais, levando a uma maior irregularidade nos ritmos circadianos e maior sensação de desconforto.

Para regressar com mais equilíbrio e energia às rotinas do pós-férias, deixamos-lhe algumas dicas.

DICAS PARA ELIMINAR OS EXCESSOS

→ **Comece o dia com um bom pequeno-almoço,** que inclua cereais integrais, alimentos ricos em fibra (como sementes e fruta) e proteína. A quantidade desta pode ser reforçada com o consumo de proteína vegetal em pó.

→ **Ingira pelo menos 1,5 litros de água por dia.** Pode intercalar com chás ou infusões não açucaradas que podem ajudar o organismo nesta fase – como o chá verde, dente-de-leão e a cavalinha.

→ **Evite os doces,** optando antes por comer um quadrado de chocolate preto, uma peça de fruta ou uma gelatina sem açúcar, sempre que sentir necessidade de algo doce.

→ **Evite as bebidas alcoólicas.** Para re-equilibrar o organismo, é fundamental evitar as calorias vazias do álcool, assim como sobrecarregar o fígado, que nesta fase deve estar focado em eliminar os resíduos do metabolismo e a apoiar o regresso do organismo à normalidade.

→ **Escolha proteínas magras.** Faça mais refeições de peixe ao longo da semana. Porque não introduzir umas refeições de proteína vegetal, como o seitan e a soja?

→ **Atinja as suas necessidades diárias de fibra.** Para isso, deve incluir alimentos ricos em fibra em todas as refeições, sejam os cereais integrais, as sementes, as frutas, os vegetais, a sopa, as leguminosas ou os frutos secos. Se sofrer de obstipação, pode ainda beneficiar com o consumo de farelo ou de fibra de psílio. Ao ingerir fibra, vai melhorar o controlo do apetite ao longo do dia e favorecer a obtenção de um peso e de massa gorda mais saudáveis.

→ **Faça exercício físico.** Se já o fazia antes das férias, tente retomá-lo assim que possível. Se por outro lado não tinha este hábito, é uma boa altura para o adotar, nem que seja por apenas 15 a 30 minutos por dia. O exercício físico permite obter um impacto positivo na sua saúde metabólica, na gestão do peso e do apetite, além de contribuir para o aumento da longevidade.

→ **Coma várias vezes ao longo do dia,** mas guarde as principais calorias para os primeiros dois terços do dia. Evitar refeições pesadas à noite pode favorecer um peso e massa gorda mais saudáveis, assim como regular os ritmos circadianos, evitar distúrbios digestivos e melhorar a qualidade do sono.

→ **Reequilibre o seu intestino.** As mudanças de hábitos alimentares e de horários podem interferir de forma relevante com o intestino. Os probióticos presentes nos iogurtes, kefir, kombucha e alimentos fermentados (como o chucrute) podem dar um impulso positivo nas bactérias benéficas do intestino. Suplementos alimentares à base de *Lactobacillus* e de *Bifidobacterium* podem ser úteis para o equilíbrio do intestino. Se existirem sintomas de desconforto abdominal associados, pode ainda ser vantajosa a utilização de glutamina, pela sua ação anti-inflamatória e reparadora da mucosa intestinal.

→ **Recupere os hábitos de sono.** A alteração dos padrões de sono e alimentação durante as férias pode comprometer o ritmo circadiano e influenciar de forma negativa o metabolismo. Evite esforços intensos ou atividades

EXEMPLO DE PLANO ALIMENTAR PARA UM DIA*

PEQUENO-ALMOÇO

Smoothie de fruta e vegetais com um superalimento à escolha (como spirulina, clorela ou maca) + Pão escuro com queijo magro ou creme 100% de frutos secos para barrar

MEIO DA MANHÃ

Iogurte proteico de origem animal ou vegetal, tipo skyr + Sementes de cânhamo, chia ou outra

ALMOÇO

Sopa de legumes sem batata + Vegetais ou salada à escolha, uma pequena porção de massa, arroz ou leguminosas, e peixe ou proteína vegetal à escolha (como soja, tofu ou seitan)

LANCHE

Peça de fruta + Punhado de frutos secos ou galetes de milho/arroz

JANTAR

Sopa de legumes sem batata + Vegetais ou salada à escolha, peixe ou proteína vegetal à escolha (como soja, tofu ou seitan) à discrição.

***Meramente sugestivo.** As quantidades e tipos de alimentos devem ser ajustados a cada pessoa por um nutricionista em função das necessidades metabólicas e objetivos pessoais.

que causem stresse, assim como ecrãs perto da hora de dormir. Tente deitar-se sempre à mesma hora e dormir pelo menos 7 horas. Em caso de necessidade, a melatonina pode ajudar com os sintomas de *jet lag*. ♥

As nossas sugestões



Spirulina Bio ISWARI
125 g
PVP: €7,49



Chá Verde Bio 500 Mg VIRIDIAN
30 cápsulas
PVP: €9,99
Suplemento alimentar



D-Toxis Essential sem iodo maçã bio ORTIS
250 ml
PVP: €26,99
Suplemento alimentar



Advanced Acidophilus Plus SOLGAR
60 cápsulas
PVP: €18,91
Suplemento alimentar



Melatonina 1,9 Mg SOLGAR
60 comprimidos
PVP: €27,55
Suplemento alimentar



Infusão de Dente-de-Leão Bio VIDA CELEIRO
50 gramas
PVP: €3,55



Infusão Bio Detox YOGI TEA
17 saquetas
PVP: €4,09



Benefícios do vinagre de sidra

Pode ser utilizado na cozinha tradicional e na moderna. As vantagens de o consumir vão além de realçar o sabor dos alimentos ou de os conservar.

O vinagre é utilizado em todo o mundo, tanto na cozinha tradicional como na moderna. Principalmente para temperar saladas, carnes e legumes, na conservação de alimentos, ou ainda como realçador de sabor. Pode ser obtido através de diferentes fontes de hidratos de carbono, como maçã, arroz e outros sumos de fruta. Entre os diversos tipos de vinagre, o de sidra, que é produzido a partir da fermentação de sumo de maçã, é o que tem ganhado mais popularidade, já que têm surgido alguns estudos que sugerem diversos benefícios associados ao consumo do mesmo.

COMPONENTES PRINCIPAIS

O principal componente do vinagre de sidra é o ácido acético, responsável pelo cheiro e sabor fortes. Contém também vitaminas, minerais e uma variedade de compostos fenólicos, como catequinas, epicatequinas, ácido cafeico, entre outros.

OS BENEFÍCIOS

São vários os benefícios de integrar o vinagre de sidra numa alimentação variada, equilibrada e adequada aos objetivos de cada pessoa, e de um estilo de vida saudável, nomeadamente, com a prática regular de atividade física. Destacam-se os seguintes benefícios:

Regulação da glicemia: Estudos referem que pode contribuir para a regulação dos níveis de açúcar no sangue (glicemia) e consequente diminuição do risco de se desenvolver distúrbios metabólicos.

Redução do colesterol: Estudos indicam que pode ajudar a reduzir as concentrações séricas de colesterol total, quando os níveis se encontram mais elevados. Uma meta-análise de 2023 indicou ainda que pode ajudar a aumentar o HDL, conhecido como o “bom colesterol”.

Controlo do peso: Uma meta-análise de 2023 apontou que indivíduos que incorporaram o vinagre de sidra na sua alimentação apresentaram melhorias no controlo do peso.

15 ml

QUANTIDADE
DE VINAGRE
DE SIDRA QUE
PODE CONSUMIR
DIARIAMENTE,
PARA OBTER OS
SEUS BENEFÍCIOS
NA SAÚDE.

COMO CONSUMIR

Pode optar-se por incluir na alimentação cerca de 15 ml por dia (equivalente a uma colher de sopa) de vinagre de sidra, idealmente antes das refeições ou antes de se deitar. Contudo, deve ter-se em consideração que a ingestão de vinagre de sidra concentrado pode promover corrosão do esmalte dos dentes e/ou desconforto digestivo. Para reduzir estes efeitos, experimente:

- Diluir 15 ml de vinagre num copo de água;
- Beber através de uma palhinha;
- Beber um copo de água imediatamente após a ingestão de um shot de 15 ml de vinagre;
- Incluir como ingrediente em molhos para saladas. ♥

As nossas sugestões



Vinagre de sidra
BRAGG
473 ml
PVP: €8,99



Vinagre de sidra
biológico
NATUREFOODS
750 ml
PVP: €4,89



Tempero de
vinagre de sidra
RAW
500 ml
PVP: €5,04



As proteínas contribuem para o crescimento e manutenção da massa muscular



**1 porção
de Whey
=
24g de
proteína***

*100g de 100% Whey Protein sabor chocolate tem 70g de proteína e 372Kcal. Existem outros sabores disponíveis à venda. É importante seguir um regime alimentar variado, equilibrado e um estilo de vida saudável.



Higiene do sono

Uma boa noite de sono é tão importante como praticar exercício físico ou fazer uma dieta completa, variada e equilibrada. Conheça mais sobre este tema e como promover um sono de qualidade.

Estudos indicam que um sono insuficiente pode ter um efeito negativo na capacidade de raciocínio, no estado de humor e no sistema imunitário, podendo, ainda, aumentar a incidência de doenças cardiovasculares, mentais, diabetes, obesidade e até de acidentes. Urge, por isso, ter um sono reparador. Explicamos-lhe como ter uma boa higiene do sono.

O SONO

Em média, estima-se que passamos cerca de um terço da vida a dormir. O sono é uma necessidade fisiológica, imprescindível para um adequado desenvolvimento físico, mental e intelectual. Durante o sono, o nosso organismo recupera a energia física e mental, suporta o funcionamento do sistema imunitário, consolida a memória e ajuda no suporte da função cardiovascular.

QUANTAS HORAS DEVEMOS DORMIR?

Embora as necessidades estejam dependentes de vários fatores, a recomendação geral é para os adultos dormirem 7 ou mais horas por noite, regularmente.

NECESSIDADES DE HORAS DE SONO POR FAIXA ETÁRIA



FONTE: Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

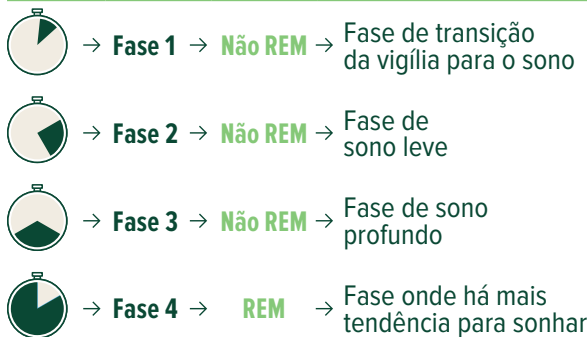
PORQUE SONHAMOS?

Embora não exista ainda nenhuma teoria que explique a razão por que sonhamos, é provável que sirva para vários objetivos, como regulação emocional, consolidação da memória e resolução de problemas.



CICLO E FASES DO SONO

Um típico ciclo completo de sono é caracterizado por três fases de sono não REM – correspondendo a cerca de 75 a 80% do tempo total do sono –, seguidas por uma fase de sono REM (*Rapid Eye Movement*, em português, Movimento Rápido dos Olhos), que é caracterizada, como o próprio nome indica, por movimentos rápidos dos olhos. Este ciclo dura cerca de 90 a 120 minutos e repete-se 4 a 5 vezes durante a noite. Juntas, todas as fases ajudam a restaurar e a otimizar a saúde física e mental.



DISTÚRBIOS DO SONO MAIS COMUNS

Existem vários distúrbios do sono, destacando-se, de entre eles:

→ **Insónia:** É um dos distúrbios de sono mais frequentes, caracterizado pela dificuldade persistente em adormecer e/ou manter o sono. Estudos indicam que cerca de 10 a 30% de pessoas em todo o mundo sofrem de insónia crónica;

→ **Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono:** Trata-se de um distúrbio respiratório associado ao sono, em que ocorrem interrupções da respiração durante o sono. Estima-se que em Portugal poderá afetar 2,2% da população acima dos 25 anos.



SABE O QUE É O CRONOTIPO?

É a predisposição natural que cada pessoa tem de sentir energia ou cansaço de acordo com a hora do dia. Deste modo, existem algumas pessoas que são mais ativas durante o dia, e outras, à noite. Independentemente do seu cronotipo, uma duração adequada do sono e um padrão regular é essencial para o bom funcionamento cognitivo.

As nossas sugestões



Melatonina Plus VIDA CELEIRO
60 comprimidos
PVP: €10,59
Suplemento alimentar



L-Teanina e Erva-Cidreira VIRIDIAN
30 cápsulas
PVP: €21,83
Suplemento alimentar



5-HTP VIDA CELEIRO
60 comprimidos
PVP: €13,99
Suplemento alimentar



Magnésio Quelatado SOLGAR
100 comprimidos
PVP: €17,26
Suplemento alimentar



Sleep & Go ORTIS
30 comprimidos
PVP: €16,99
Suplemento alimentar



Ultimate Calm Night SOLGAR
30 cápsulas
PVP: €21,19
Suplemento alimentar



Sais de banho lavanda e jasmim WESTLAB
1 kg
PVP: €7,99



Infusão Boas noites YOGI TEA
17 saquetas
PVP: €4,09

7 PASSOS PARA UMA BOA NOITE DE SONO

Para que tenha um sono reparador, damos-lhe sete dicas para otimizar o sono:

1 MANTENHA UM HORÁRIO CONSISTENTE
Esteja em sintonia com o ciclo natural de sono-vigília do seu corpo, e mantenha uma hora certa para acordar e outra para ir dormir. Isso ajudará a qualidade do seu sono a longo prazo.

2 EVITE O CONSUMO DE CAFEÍNA NO FINAL DO DIA
Evite a ingestão de café e bebidas com cafeína 8 a 10 horas antes de dormir. Um estudo recente de revisão de 2023 associou o consumo tardio de cafeína com a redução do tempo total de sono em 45 minutos e a eficiência geral do sono em 7%.

3 CRIE UM AMBIENTE TRANQUILO
Além do conforto da cama (colchão, almofada, lençóis), é importante também avaliar a temperatura, o nível de ruído e a ventilação do quarto. Para otimizar o ambiente, tente minimizar o ruído externo, a luz (natural e artificial) e mantenha uma temperatura fresca (uma temperatura entre 18 °C e 20 °C é considerada confortável para a maioria dos adultos).

4 EVITE COMER MUITO ANTES DE DORMIR
Tente jantar cedo e evite consumir alimentos pesados antes de dormir. Controle as porções e o tipo de alimento na altura de deitar, e caso coma habitualmente antes de dormir, opte por um copo de leite ou um iogurte

natural (alimentos que fornecem naturalmente triptofano), ou, por exemplo, banana ou umas amêndoas (fontes naturais de magnésio).

5 INCLUA EXERCÍCIO FÍSICO NA SUA ROTINA DIÁRIA
O exercício físico regular pode levar a uma melhoria da qualidade geral do sono, e tem demonstrado ser uma estratégia promissora em caso de distúrbios do sono. Contudo, o exercício físico noturno de alta intensidade, realizado ao longo da última hora antes de dormir, pode influenciar o sono (tal dependente sempre de cada caso em particular e do grau de resistência de cada organismo).

6 RELAXE E LIMPE A SUA MENTE
Procure técnicas para descomprimir, como meditar, ouvir música, ler um livro, beber uma infusão de camomila, tomar um banho relaxante com sais e óleos essenciais (como o de lavanda). Em caso de stresse, lembre-se que as plantas adaptogénicas, como a rodiola e a ashwagandha, ajudam a resistir aos vários fatores de stresse, tanto físico como mental.

7 REDUZA A EXPOSIÇÃO À LUZ AZUL
Desligue os dispositivos eletrónicos com luz (telemóveis, tablets, TV) antes de dormir. A sua luz pode contribuir ou agravar os problemas do sono, reduzindo a produção de melatonina e causando mais agitação.

ALIADOS DO SONO

Alguns nutrientes e plantas podem ajudar no relaxamento e contribuir para a qualidade do sono:

→ **Melatonina:** Hormona cuja função principal é sinalizar o corpo de que é altura de dormir. Ajuda, por isso, a reduzir o tempo necessário para adormecer.

→ **Magnésio:** Mineral que relaxa o corpo. Alguns estudos sugerem que a sua ingestão está associada a uma melhoria na duração e na qualidade do sono.

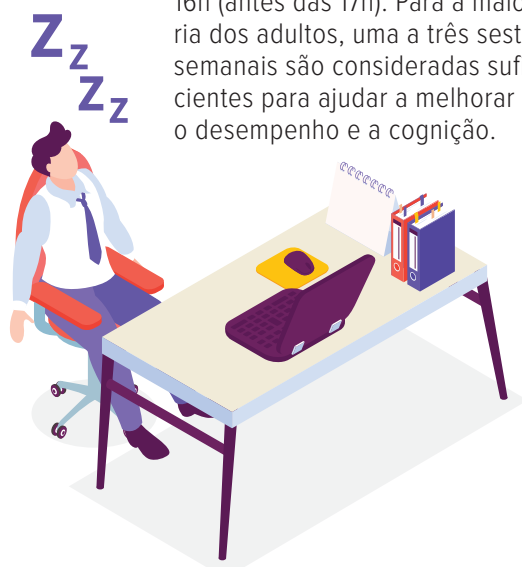
→ **5-HTP (5-hidroxitriptofano) proveniente do extrato de griffonia:** Precursor da serotonina (neurotransmissor que ajuda na regulação do sono e humor).

→ **L-Teanina:** Aminoácido presente nas folhas do chá verde, conhecido por ajudar a promover o relaxamento e a reduzir a ansiedade.

→ **Valeriana, erva-cidreira e passiflora:** A raiz da valeriana mostrou, em alguns estudos, diminuir a ansiedade e melhorar significativamente vários parâmetros do sono. A erva-cidreira é geralmente utilizada para ajudar a diminuir a irritabilidade e contribuir para dormir melhor. A passiflora favorece a obtenção de um sono reparador.

AS SESTAS SÃO BENÉFICAS?

As sesta curtas são consideradas benéficas; já as longas ou irregulares durante o dia podem afetar negativamente o sono noturno. A sesta deve durar, de preferência, cerca de 10 a 20 minutos (inferior a 30 minutos) e idealmente deve ser realizada após o almoço, entre as 13h e as 16h (antes das 17h). Para a maioria dos adultos, uma a três sestais semanais são consideradas suficientes para ajudar a melhorar o desempenho e a cognição.





Se os distúrbios do sono se tornarem persistentes, é importante procurar ajuda profissional especializada.

SABIA QUE...

A necessidade total de sono não altera de forma significativa durante a vida adulta?

→ O envelhecimento traz alterações na estrutura e qualidade do sono, nomeadamente, leva a uma redução do tempo do sono mais profundo e a uma alteração do ritmo circadiano, fazendo com que no geral sinta sono mais cedo à noite e acorde mais cedo pela manhã.



QUANTAS VEZES
IRÁ CARREGAR
NO BOTÃO SNOOZE
SE SEGUIR
ESTA SUGESTÃO
DE ROTINA?



Zero!
Ou melhor
dizendo,
nenhuma!

SUGESTÃO DE ROTINA ANTES DE DORMIR

Utilize esta fórmula prática para melhor implementar uma boa higiene do sono.

10 - 3 - 2 - 1 - 0

- **10h antes** – Evitar café e bebidas com cafeína
- **3h antes** – Evitar consumir bebidas alcoólicas e alimentos pesados
- **2h antes** – Relaxar e evitar tarefas que o despertem
- **1h antes** – Desligar todos os aparelhos eletrônicos
- **0** – O número de vezes que carrega no botão snooze ao acordar. ♥

LABORATOIRE DU
HAUT-SÉGALA

Óleos vegetais bio para todos os tipos de pele



Óleo de
Amêndoas Doces



Óleo de
Rosa Mosqueta



Óleo de
Jojoba

SABIA
QUE...

Cerca de 73% das pessoas que vivem com osteoartrite têm mais de 55 anos, e 60% são mulheres?

Como proteger os ossos e as articulações

Da alimentação ao estilo de vida, há formas que podem ajudar a prevenir as dores nos ossos e nas articulações. Indicamos-lhe algumas.

Com a chegada do tempo frio, é comum algumas pessoas sentirem um desconforto maior nos ossos e articulações. Existem fatores que parecem contribuir para esta situação: a contração dos vasos sanguíneos e a consequente redução da circulação sanguínea nas extremidades, as alterações do líquido sinovial (que serve como

lubrificante nas articulações) e, regra geral, uma menor prática de atividade física durante os meses de outono e inverno.

OSTEOPOROSE E ARTRITE

Com o aumento da esperança média de vida da população e com os atuais hábitos de vida, a incidência de problemas como osteoporose e osteoartrose

aumentou significativamente nos últimos anos, e crê-se que continue a aumentar de forma acentuada no futuro. A osteoporose é uma doença progressiva que enfraquece os ossos, aumentando o risco de fraturas.

Já a artrite é a designação genérica de várias doenças que podem causar dor e inflamação nas articulações. A osteoartrite (ou artrose) é a forma mais frequente de artrite. Cerca de 73% das pessoas que vivem com osteoartrite têm mais de 55 anos, e 60% são mulheres, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS).

Ambas as situações, embora tenham um componente genético, estão também relacionadas com fatores de estilo de vida, tais co-

DE ACORDO COM A FUNDAÇÃO INTERNACIONAL DE OSTEOPOROSE, o número de fraturas, na União Europeia, por osteoporose deverá sofrer um aumento de aproximadamente

24,8%
(do ano de 2019 para 2034).

mo: excesso de peso ou obesidade, falta de exercício, alterações hormonais, consumo excessivo de álcool, uso prolongado de alguns medicamentos, presença de distúrbios gastrointestinais, entre outros.

PROTEÇÃO ÓSSEA E ARTICULAR

Algumas recomendações gerais incluem:

- Manter um peso corporal dentro de parâmetros considerados adequados;
- Ter uma alimentação equilibrada (rica em vegetais e fruta e pobre em gorduras saturadas e açúcares);
- Praticar exercício físico moderado com regularidade.

Vários nutrientes são importantes na função óssea, incluindo as vitaminas D, K2 e minerais (como cálcio, magnésio e boro). Também o colagénio pode ser uma

opção determinante, visto constituir uma proteína que confere resistência à matriz óssea.

ARTICULAÇÕES

Quanto à saúde das articulações, a glucosamina e a condroitina são fundamentais para manter a integridade estrutural da cartilagem. Já o ácido hialurónico confere viscosidade ao líquido sinovial (lubrificante que envolve as células da cartilagem), que protege contra o atrito e é essencial no amortecimento da articulação. Para ajudar a reduzir a inflamação e sintomatologia podem ainda ser considerados os ácidos gordos, os ómega 3 e plantas como o gengibre, açafrão-da-índia (*Curcuma longa*), garra-do-diabo (conhecido como Harpago) ou a *Boswellia serrata* (Incenso indiano). ♥

As nossas sugestões



**Joint Complex
REVIVE ACTIVE**

30 saquetas

PVP: €53,99

Suplemento alimentar



**SOLGAR N.º7
SOLGAR**

30 cápsulas

PVP: €47,94

Suplemento alimentar



**Bone Complex Vegan
VIRIDIAN**

90 cápsulas

PVP: €33,38

Suplemento alimentar



**Ácido hialurónico
+ Colagénio
SOLGAR**

30 comprimidos

PVP: €58,85

Suplemento alimentar



**uma marca de confiança
com mais de 100 anos de história**

**VINAGRE DE SIDRA
A SUA DOSE DE
BEM ESTAR DIÁRIA**

**CRU
NÃO FILTRADO
NÃO PASTEURIZADO**





Depressão sazonal

Com a chegada dos meses mais frios, ficamos, amiúde, com menos energia para fazer as atividades do dia a dia. Pode haver uma explicação clínica para este estado de espírito.

A depressão sazonal, também designada Transtorno Afetivo Sazonal (TAS), é um tipo de depressão que está relacionada com as mudanças de estação. Associada, particularmente, aos meses mais frios – afetando, sobretudo, os países do hemisfério Norte –, pode, também, acontecer noutras alturas do ano, principalmente na primavera.

O QUE CAUSA A DEPRESSÃO SAZONAL?

A causa ainda não está totalmente compreendida. Contudo, parece estar associada à menor exposição solar e ao seu efeito na produção, ao nível do cérebro, de serotonina e melatonina. Alguns estudos indicam que a falta de

exposição solar pode levar a um desequilíbrio dos níveis normais do neurotransmissor serotonina, envolvido na regulação do humor,

sono, apetite, sendo que pessoas com TAS apresentam menor quantidade deste neurotransmissor. Por outro lado, quando os dias são mais curtos e existe menor exposição solar, o organismo pode produzir quantidades mais elevadas de melatonina, uma hormona que controla e promove o sono. Estas alterações podem dificultar a adaptação às alterações de horário sazonais e levar a mudanças no sono, humor e comportamento.

As nossas sugestões



Vitamina D3 4000 UI
VIDA CELEIRO
60 cápsulas
PVP: €9,99
Suplemento alimentar



Complexo B
VIDA CELEIRO
60 cápsulas
PVP: €12,99
Suplemento alimentar



Probiotics Mood +
GARDEN OF LIFE
60 cápsulas
PVP: €55,99



Griffonia simplicifolia
(5-HTP)
VIRIDIAN
60 cápsulas
PVP: €26,24
Suplemento alimentar

O QUE PODE AJUDAR?

Em alguns casos, pode ser necessário sessões de psicoterapia, a prescrição de terapia farmacológica e/ou fototerapia. Esta última visa expor o organismo a uma luz brilhante, para compensar a luz solar natural diminuída nos meses mais frios (normalmente em sessões matinais de 10-15 minutos).

COMO PREVENIR?

Existem algumas medidas que podem contribuir para prevenir o TAS:

- Fazer caminhadas para aproveitar a luz do dia;
- Praticar exercício físico de forma regular;
- Ter uma vida social mais ativa, aproveitando para estar com amigos e família;
- Adotar estratégias para a gestão de stresse;
- Ter uma alimentação cuidada, equilibrada e variada.

A causa da depressão sazonal ainda não está totalmente compreendida. Contudo, parece estar associada à menor exposição solar.

Além do estilo de vida, a alimentação e compostos bioativos também podem ser um auxílio na prevenção do TAS:

→ **Vitamina D:** É uma vitamina lipossolúvel que o corpo produz quando a pele se encontra exposta à luz solar, pelo que a sua produção pode ser afetada pelo clima, estação e ambiente. Alguns estudos têm vindo a associar baixos níveis séricos de vitamina D a maior probabilidade de desenvolvimento de TAS;

→ **Vitaminas do complexo B:** Reconhecidas por participarem em mecanismos importantes do

sistema nervoso. Vários estudos indicam que o seu défice pode estar associado a um maior risco e incidência de depressão, e que a suplementação com tiamina, riboflavina, niacina e folato podem ajudar na melhoria dos sintomas;

→ **Griffonia simplicifolia:** É frequentemente utilizada como fonte de 5-hidroxitriptofano (5-HTP), um precursor da serotonina. Alguns estudos indicam que pode oferecer benefícios na gestão da sintomatologia, melhorando a qualidade de sono e o humor. ♥

SINTOMAS

Existem alguns sintomas que se encontram associados à depressão sazonal, nomeadamente:

- TRISTEZA, ANSIEDADE E IRRITABILIDADE
- DIFICULDADES DE CONCENTRAÇÃO
- PERDA DE INTERESSE EM ATIVIDADES SOCIAIS
- ALTERAÇÕES NOS PADRÕES DO SONO
- FALTA DE APETITE
- DIMINUIÇÃO DO DESEJO SEXUAL

MÁSCARAS FACIAIS E DE CONTORNO DE OLHOS

ANTI-ENVELHECIMENTO





VARIZES E PERNAS CANSADAS: COMO PREVENIR

É uma doença que aumenta com a idade, podendo interferir com a qualidade de vida. Conheça os principais sintomas, e como prevenir.

A frequência de varizes aumenta com a idade. Na Europa, 5 a 15% dos adultos com idades entre 30 e 70 anos apresentam esta enfermidade. Nos Estados Unidos, cerca de sete milhões de pessoas têm esta patologia, sendo a causa de 70 a 90% de todas as úlceras dos membros inferiores.

Este problema, muito comum, reduz a qualidade de vida e tem repercussões a nível socioeconómico, tendo em conta que as suas complicações podem ser responsáveis por dor crónica e incapacitante.

O QUE SÃO AS VARIZES?

Para o transporte de sangue, o nosso corpo é constituído por artérias (que transportam o sangue de cima para baixo) e por veias (que trazem o sangue dos pés para o coração). Para que as veias vençam a força da gravidade, possuem válvulas que forcem o sangue a subir, impedindo que este

se acumule e reflua no sentido descendente. Contudo, tanto o mau funcionamento destas válvulas como a dilatação das paredes das veias podem proporcionar o refluxo de sangue em sentido contrário, surgindo as varizes. Estas são, assim, veias dilatadas e nodosas que surgem com maior incidência nas pernas.

PRINCIPAIS SINTOMAS

Além da aparência das veias nas pernas, existem outros sintomas característicos das varizes, como:
→ Cansaço no final do dia (sensação de pernas pesadas);

1/3

1 EM CADA 3
PORTUGUESES
SOFRE DE DOENÇA
OU INSUFICIÊNCIA
VENOSA CRÓNICA,
TAMBÉM CONHECIDA
COMO VARIZES.

As varizes são um problema muito comum que reduz a qualidade de vida, tendo ainda repercussões a nível socioeconómico, pois podem provocar dor crónica.

As nossas sugestões



**Toniven
ORTIS**
60 comprimidos
PVP: €21,99
Suplemento
alimentar



**Fluidilege bio
SUPER DIET**
20 ampolas
PVP: €37,65
Suplemento alimentar



**V-Nal Creme
e cápsulas
BIONAL**
75 ml
PVP: €14,49 CADA

**Gotu kola
SOLGAR**
100 cápsulas
PVP: €18,35





Uma gama de
chás e infusões
biológicas
oriundas de todo
o mundo



BIOLÓGICO

DELICIOSO

COMPOSTÁVEL





**NUTRIENTES
E PLANTAS
CONTRA VARIZES**

Alguns nutrientes e plantas podem ajudar a prevenir as varizes.

É o caso:

- VITAMINAS C E E
- COENZIMA Q-10
- CASTANHEIRO-DA-ÍNDIA
- GINGKO BILOBA
- FLAVONOIDES
- GILBARDEIRA
- HAMAMÉLIA
- VIDEIRA-VERMELHA
- GOTU KOLA

Nem sempre é possível prevenir o aparecimento de varizes, mas existem estratégias, como andar de bicicleta, que podem ajudar a evitar o seu surgimento.

- Inchaço dos tornozelos, câibras e comichão (nas mulheres, estes sinais são mais intensos antes da menstruação);
- Derrames e veias dilatadas, tornando-se posteriormente azuis, mais dilatadas e tortuosas, podendo surgir manchas acastanhadas;
- Edemas nos pés e tornozelos;
- Hemorragias, úlceras e eczemas varicosos, flebites e trombozes (em fases mais avançadas).

COMO PREVENIR

Nem sempre é possível prevenir o aparecimento de varizes. Contudo, existem várias estratégias que podem ajudar:

- **Exercício:** Marcha, ciclismo, dança, natação, ginástica, entre outros. Contudo, os desportos que obrigam a movimentos bruscos

(como ténis, basquetebol, ou squash) ou mais intensos, com exercícios de carga (musculação ou remo) são desaconselhados, pois dificultam o retorno venoso e podem agravar o problema em pessoas predispostas a ter varizes;

- **Banho:** Um duche frio nas pernas provoca a contração das veias e ativa a circulação venosa, ajudando a prevenir as varizes;

- **Repouso de pernas elevadas;**

- **Massajar as pernas com frequência:** Movimentos ascendentes (com gel ou creme fitoterápico) promovem a circulação do sangue para o coração;

- **Usar vestuário adequado:** Como meias elásticas e sapatos não demasiado altos nem totalmente rasos;

- **Combater a prisão de ventre e o excesso de peso:** Fazer uma alimentação rica em fibras, uma boa hidratação (consumo diário de 1,5 litros de água) e diminuir a ingestão de gorduras saturadas;

- **Evitar calor nas pernas:** O calor favorece a dilatação das veias e diminui a circulação venosa. Por isso, deve evitar-se a exposição solar, a depilação a cera quente, usar aquecedores, lareiras, banhos quentes, sauna e vestuário muito quente;

- **Medicamentos hormonais (pílula, por exemplo):** Avaliar o benefício/risco entre a toma destes fármacos e a existência de problemas venosos. ♥



FATORES QUE INFLUENCIAM O APARECIMENTO DE VARIZES

- **Idade:** Mais frequente após os 40 anos;
- **Sexo:** É mais frequente na mulher;
- **Hereditariedade;**
- **Excesso de peso:** Dificulta o retorno venoso;
- **Alterações hormonais:** Durante a gravidez ou tratamentos hormonais;
- **Estilo de vida:** Como a permanência prolongada em pé ou sentada e sedentarismo;
- **Fontes de calor ou exposição solar:** Dilatam as veias superficiais, tornando as pernas pesadas e dolorosas;
- **Roupas e sapatos apertados:** Dificultam a circulação;
- **Prisão de ventre:** O enchimento intestinal exerce pressão sobre as veias, nomeadamente as do ânus (hemorroidais), dilatando-as.

O exercício físico pode ajudar a prevenir o aparecimento de varizes. Contudo, os desportos mais intensos (como o ténis ou o squash) são desaconselhados.



O CABELO QUEBRADIÇO É UM QUEBRA-CABEÇAS?



SUPLEMENTO ALIMENTAR

HAIREVIT É A RESPOSTA.

Hairevit é um suplemento alimentar que contém vitaminas (B1, B2, B3, B5, B6, biotina, C e E), minerais (zinco e selênio), levedura de cerveja, extrato de milho-miúdo e L-cisteína. A biotina, o zinco e o selênio contribuem para a manutenção de cabelo normal. 2 cápsulas diárias, tomadas de acordo com o modo de tomar descrito contribuem com as quantidades significativas do valor de referência de biotina, selênio, zinco para se obterem os efeitos benéficos.

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

A background image showing several hands of different skin tones cupping a stylized, red and orange liver. The liver is a cutout shape with a central vein structure, held gently in the palms of the hands.

Cuide do seu fígado

É o maior órgão interno do nosso corpo, sendo também um dos mais importantes, já que é responsável por mais de 500 funções vitais. Saiba mais sobre o fígado e como cuidar dele.

O fígado é crucial para diversos processos fisiológicos no organismo. Está envolvido no processamento de tudo o que comemos, bebemos e até no de grande parte do processamento das substâncias que respiramos ou que são absorvidas pela pele. Saiba como cuidar dele.

AS FUNÇÕES DO FÍGADO

Este órgão não se limita a apenas uma função, sendo necessário para vários processos. De entre eles, destacam-se:

“Desintoxicação” → Metaboliza compostos tóxicos, como o álcool, substâncias químicas e toxinas,

neutralizando e destruindo grande parte das substâncias que, de outra forma, seriam nocivas.

Fornecimento de energia → Armazena glicose, que é libertada para fornecer energia quando necessário, mantendo o corpo e a mente ativos. Além disso, produz, armazena e liberta gordura (lípidos).

Equilíbrio hormonal → Regula o equilíbrio das hormonas sexuais, da tiroide, do cortisol (associado ao stress) e de outras hormonas adrenais.

Regulação do colesterol → Produz, liberta e converte o colesterol em outras substâncias essenciais.

Produção de bilis → Contribui para a digestão.

A redução da duração do sono e a qualidade persistentemente má do mesmo estão associadas a um risco acrescido de desenvolvimento de fígado gordo.



LEIA SOBRE HIGIENE DO SONO NA PÁGINA 22 DESTA EDIÇÃO



Regulação e armazenamento de vitaminas e minerais → Nomeadamente, ferro, cobre, vitaminas A, D, E e K. Existem vários aspetos que podem influenciar negativamente a saúde do nosso fígado, sobrecarregando as vias de desintoxicação e conduzindo a diversos tipos de problemas.

DICAS PARA A SAÚDE DO SEU FÍGADO

Considerando a importância para o bom funcionamento do organismo, promover a saúde do fígado torna-se de extrema importância. Desta forma, deixamos-lhe alguns

aspectos a ter em consideração para a saúde deste órgão.

→ Reduzir o consumo de álcool e açúcar

Quando bebemos um copo de vinho ou outra bebida alcoólica, o fígado é responsável por processar o álcool e desintoxicar o sangue. Sendo esta apenas uma das mais de 500 funções que desempenha, só conseguimos tolerar uma determinada quantidade de álcool de cada vez. O consumo excessivo impõe uma pressão adicional ao trabalho do fígado, podendo levar à destruição de células hepáticas, acumulação de depósitos de gordura (fígado gordo), inflamação e até mesmo cirrose ou cancro. Por sua

O fígado está envolvido no processo de tudo o que comemos e bebemos, e da maioria das substâncias que respiramos.

vez, o consumo excessivo de açúcar pode ter um efeito semelhante.

→ Evitar o consumo de fast-food

De acordo com um estudo publicado recentemente, o consumo regular de *fast-food* (20% ou mais do total de calorias diárias) pode contribuir para o desenvolvimento de fígado gordo – especialmente em pessoas com diabetes tipo 2 ou obesidade. Este tipo de alimentos tendem a ser ricos em gordura saturada, açúcar e outros ingredientes que afetam a saúde metabólica.

→ Adotar a dieta mediterrânica

A dieta mediterrânica é considerada um dos padrões alimentares mais saudáveis e sustentáveis, caracterizando-se pelo elevado consumo de alimentos de origem vegetal, pela riqueza em ácidos gordos mono e polinsaturados (gordura “boa”) e em fibras. Deste modo, tem vindo a demonstrar benefícios ao nível da saúde do fígado.

→ Gerir o stress

A produção de cortisol de forma contínua, em resposta ao stress crónico, pode perturbar o equilíbrio deste órgão. De forma direta ou indireta, através dos efeitos mediados pela insulina, pode contribuir para a gordura visceral e anomalias no metabolismo da gordura. Além disso, o stress pode levar a comportamentos pouco saudáveis, como o consumo de álcool, o tabagismo e piores escolhas alimentares.

Plantas como a Ashwagandha, consideradas adaptogénicas, podem ajudar na gestão dos níveis de stress.

→ Praticar atividade física

A prática de exercício físico de forma regular estimula a mobilização de gordura e facilita a libertação de toxinas, através da transpiração e da melhoria da circulação. Tanto o exercício aeróbico como o exercício de resistência demonstraram, em diversos estudos, reduzir a gordura do fígado e melhorar a resistência à insulina.

→ Ter uma boa noite de sono

Num estudo com 86 530 participantes, demonstrou-se que a redução da duração do sono e uma qualidade de sono persistentemente má se associavam a um risco acrescido de desenvolvimento de fígado gordo – revelando a importância de uma boa noite de sono também para a saúde do fígado. Manter uma boa higiene do sono e, quando necessário, recorrer a suplementos, por exemplo, à base de melatonina, podem ser boas estratégias.

→ Plantas benéficas

Diversas plantas têm vindo a ser associadas à promoção da função hepática – como a alcachofra, o cardo-mariano ou o dente-de-leão –, podendo em alguns casos ajudar na melhoria dos sintomas associados a perturbações digestivas.

A silimarina, um composto presente no cardo-mariano, tem demonstrado efeitos benéficos no apoio da função do fígado, efeito atribuído à sua atividade antioxidante. Por sua vez, a alcachofra parece contribuir para níveis normais de lípidos no sangue, nomeadamente para a redução do colesterol. ♥

As nossas sugestões



**Detox Fígado
ORTIS**

60 comprimidos
PVP: €23,99

Suplemento alimentar



**Infusão Dente-de-leão
VIDA CELEIRO**

50 g
PVP: €1,59



**Extrato de
Cardo-mariano
SOLGAR**

60 cápsulas
PVP: €30,57

Suplemento alimentar



**Alcachofra +
Dente-de-leão
VIDA CELEIRO**

60 comprimidos
PVP: €8,99

Suplemento alimentar



**Bem-estar do Fígado
SUPERDIET**

20 ampolas
PVP: €30,99

Suplemento alimentar



**Hepafyt
BIONAL**

40 cápsulas
PVP: €21,19

Suplemento alimentar



ESTRATÉGIAS PARA REFORÇAR O SISTEMA IMUNITÁRIO

É o responsável pela defesa do nosso organismo, sendo, por isso, importante reforçá-lo.

O sistema imunitário tem como principal função defender o nosso corpo de possíveis agentes nocivos, que podem ter várias origens: microrganismos (como bactérias, vírus ou fungos), parasitas, pólenes, entre outros. Os antígenos presentes nestes agentes patogênicos permitem a sua identificação pelo sistema imunitário, que é responsável por estimular uma resposta imunitária com o objetivo de os destruir.

A RESPOSTA IMUNITÁRIA

A resposta imunitária compreende várias fases, para as quais são

necessárias células especializadas, como os glóbulos brancos, e anticorpos — que são proteínas específicas que se ligam ao antígeno de um invasor, marcando-o para ser atacado, resultando, à partida, na sua neutralização.

O organismo é composto por barreiras físicas e bioquímicas que

atuam como linha de defesa perante ameaças que possam ser nocivas. Quando falamos em barreiras físicas, referimo-nos à pele, aos pelos e mucosas. Se estas permanecerem intactas, a maioria dos invasores acaba por não conseguir invadir o organismo. No entanto, estas barreiras podem ficar comprometidas, por exemplo em caso de queimaduras ou pequenos cortes na pele, aumentando assim o risco de infeção.

À semelhança do que acontece em todos os processos do nosso organismo, todas as etapas que compreendem a resposta imunitária são dependentes da presença de nutrientes, que podem ir desde os hidratos de carbono e proteínas, às vitaminas e minerais, fundamentais para o seu bom funcionamento.

Para um bom funcionamento do sistema imunitário, tenha uma alimentação saudável e diversificada, para oferecer ao organismo as vitaminas e minerais de que necessita.

NUTRIENTES ALIADOS DO SISTEMA IMUNITÁRIO

Para um bom funcionamento do sistema imunitário, é importante ter uma alimentação saudável e diversificada, de modo a oferecer ao organismo as vitaminas e minerais de que necessita. De entre eles, destacam-se:

→ *Vitamina C*

É comum associarmos a importância da vitamina C ao normal funcionamento do sistema imunitário. Tal conhecimento deve-se ao facto de, em 1753, James Lind ter elaborado aquele que é considerado até hoje como o primeiro ensaio clínico controlado da época moderna, no qual verificou a correlação entre o consumo de vitamina C e o desenvolvimento de escorbuto.

Desde então, têm sido realizados cada vez mais estudos ao longo dos anos, que tornam evidente que, não apenas a vitamina C, mas também outras vitaminas e minerais apresentam um papel essencial na manutenção do sistema imunitário.

→ *Vitamina D*

De uma maneira geral, é habitual associarmos a vitamina D à manutenção dos ossos, pela função que desempenha ao nível da absorção do cálcio. No entanto, esta é uma vitamina que interfere positivamente na estimulação das respostas imunitárias, acabando por contribuir para a eliminação de bactérias ou vírus. Apesar de presente naturalmente em alguns alimentos, como os peixes gordos e respetivos óleos, o nosso organismo tem a capacidade de produzir algumas quantidades, utilizando a luz solar que incide na nossa pele. Ainda assim, e apesar de Portugal ser um país onde a exposição solar é abundante, encontra-se entre os países da Europa que apresenta mais deficiência de vitamina D.

→ *Vitamina E e selénio*

A vitamina E, em conjunto com o selénio, são micronutrientes importantes na defesa antioxidante, existindo estudos que demonstram que os seus níveis inadequados alteram as respostas imunitárias e a patogenicidade viral. Assim, em conjunto, estes micronutrientes contribuem para o normal funcionamento das células que fazem parte do sistema imunitário, aumentando a resistência a infeções, principalmente respiratórias. No que diz respeito a fontes alimentares, podemos encontrar a vitamina E e o selénio na composição de alimentos como o azeite e a castanha-do-brasil, respetivamente.

→ *Zinco*

Outro mineral igualmente crucial para a manutenção do sistema imunitário é o zinco. Além de envolvido nos processos de cicatrização e normal crescimento e desenvolvimento, o zinco intervém também no desenvolvimento e funções das células imunitárias. Sendo que se trata de um mineral que o nosso corpo não tem capacidade de armazenar como reserva, torna-se necessário o seu consumo diário, através da inclusão de alimentos como ostras, carne, feijão ou nozes.

A IMPORTÂNCIA DOS SUPLEMENTOS ALIMENTARES

Apesar de encontrarmos estas vitaminas e minerais nos alimentos, a verdade é que nem sempre ingerimos as quantidades necessárias para estes intervirem eficazmente nas funções que lhes são inerentes. Além da ingestão nem sempre ser a suficiente, também podemos deparar-nos com situações ou fases da vida em que as necessidades estejam aumentadas. Nestes casos, e con-

soante aconselhamento médico, pode ser benéfica a suplementação com estes micronutrientes, para reduzir o risco de a função imunitária ficar comprometida.

INFLUÊNCIA DO ESTILO DE VIDA

Importante também para o bom desempenho do sistema imunitário é o nosso estilo de vida. A prática de exercício físico parece ter influência no funcionamento do sistema imunitário. No entanto, são ainda necessários mais estudos, pois esta influência parece depender do tipo de exercício físico, duração e quantidade.

Também outros fatores, como o ritmo circadiano e os hábitos de sono, são cada vez mais vistos como importantes para a homeostase do sistema imunitário, uma vez que perturbações nestes processos podem estar associadas a um estado de maior vulnerabilidade a doenças. ♥

As nossas sugestões



Vitamina C com sabor a arando vermelho e framboesa
SOLGAR
90 comprimidos
PVP: €22,99
Suplemento alimentar



Immune complex ester-C plus – vitaminas e plantas
SOLGAR
60 cápsulas
PVP: €24,48
Suplemento alimentar



Vitamina D3 4000 UI
VIDA CELEIRO
60 cápsulas
PVP: €9,99
Suplemento alimentar



Propex Echinacea+ Propolis ORTIS
100 ml
PVP: €28,19
Suplemento alimentar



Gluconato de Zinco
SOLGAR
100 comprimidos
PVP: €11,24
Suplemento alimentar

REGRESSO ÀS AULAS: 5 dicas para uma alimentação mais saudável

As férias de verão têm tendência a ser períodos mais desregrados. Mas o regresso às aulas pode ser a altura ideal para começar a implementar novos hábitos.



Com o regresso às aulas, volta também o regresso à rotina. E tal aplica-se também à alimentação. As férias de verão têm tendência a ser períodos mais desregrados, desde os horários de sono até às rotinas alimentares. Muitas crianças acabam por consumir mais alimentos como gelados, doces, *snacks* salgados e *fast-food*. O regresso às aulas pode ser, assim, a altura ideal para começar a implementar novos hábitos. Deixamos-lhe algumas dicas de como o fazer.

1. NÃO SE ESQUEÇA DO PEQUENO-ALMOÇO

É muitas vezes apontada como a refeição mais importante do dia. De facto, o pequeno-almoço contribui de forma relevante para a ingestão adequada de nutrientes ao longo do dia. Estudos demonstram que saltar esta refeição afeta diretamente a capacidade de aprendizagem, influenciando o comportamento e desempenho cognitivo. Crianças que não tomam o pequeno-almoço parecem

ter mais probabilidade de serem menos ativas fisicamente, influenciando a saúde cardiovascular.

→ **Ao pequeno-almoço, inclua lacticínios (ou alternativas vegetais biológicas, sempre que possível), cereais integrais e fruta.**

2. ENVOLVA AS CRIANÇAS NO PLANEAMENTO

Envolver as crianças no planeamento das refeições pode ser uma ótima estratégia para fomentar a descoberta de novos géneros alimentícios, aumentando a probabilidade de aceitação dos mesmos. Para as crianças mais difíceis, experimente começar por introduzir os alimentos de forma “disfarçada” – por exemplo, faça pizzas caseiras e coloque diferentes legumes como topping ou integre uma nova fruta num batido caseiro.

→ **Nas compras da semana, deixe-os escolher uma nova fruta ou vegetal para experimentar, e ajude-os a explorar as diferentes formas de integrar estes novos alimentos nas suas refeições.**

As nossas sugestões



Iogurte júnior
morango bio
**CASA GRANDE
DE XANCEDA**
250 g
PVP: €2,19



Pequeno Buda
pequeno-almoço
bio cacau e alfar-
roba s/ glúten
ISWARI
400 g
PVP: €8,49



Cereais
crocantes
tufados morango
e maçã bio
HOLLE
125 g
PVP: €3,49



Manteiga de
amendoim
cremosa bio
VIDA CELEIRO
230 g
PVP: €2,79



Puré de fruta
maçã + banana
+ pera bio
VIDA CELEIRO
100 g
PVP: €0,99

3. SEJA UM EXEMPLO

Durante a infância, os pais ou encarregados de educação são os modelos que as crianças tendem a mimetizar. Assim, quando os pais têm hábitos alimentares saudáveis, existe maior probabilidade de os filhos também terem.

→ Se quer que as crianças iniciem o jantar com um prato de sopa de legumes, acompanhe-os, e sirva um para si também.

4. MANTENHA A ÁGUA SEMPRE POR PERTO

A desidratação pode provocar sintomas como dores de cabeça e cansaço, acabando por influenciar também a capacidade de concentração e memória. Em dias quentes ou com um maior nível de atividade física, o consumo adequado de água torna-se ainda mais importante.

→ Na lancheira da escola, inclua uma garrafa reutilizável e apelativa (com palhinha e/ou bonecos), com que as crianças se identifiquem, para incentivar o consumo de água ao longo do dia.

5. VALORIZE OS LANCHES ESCOLARES

Preparação em casa:

A preparação dos lanches em casa pode ser uma oportunidade para reduzir a presença de alimentos menos saudáveis, mas ricos em gordura, açúcares e sal. Esta opção é especialmente importante no caso de crianças mais velhas, uma vez que a oferta alimentar à volta das escolas é, na maioria dos casos, centrada em produtos pouco interessantes do ponto de vista nutricional, que acabam por influenciar as suas preferências.

A PRIVILEGIAR

- Fruta fresca
- Iogurtes ou alternativas vegetais com baixo teor de açúcar
- Leite ou bebidas vegetais sem adição de açúcar
- Frutos secos (ao natural ou em pasta, como manteiga de amendoim)
- Pão de mistura
- Cereais de pequeno-almoço não açucarados

DE VEZ EM QUANDO

- Sumos 100% fruta
- Leite ou bebidas vegetais aromatizadas
- Marmelada, compotas ou doces 100% provenientes de fruta
- Bolos caseiros

EVITAR

- Refrigerantes
- Bolos e produtos de pastelaria
- Chocolate (nomeadamente, para barrar)
- Produtos de charcutaria (como fiambre e chouriço)
- Bolachas

Oferta na escola: No caso de crianças que consomem o lanche oferecido nas escolas, caso tenha possibilidade, reveja a ementa e incentive-os a experimentar novos alimentos, caso estes surjam. ♥



opções
doces



opções
salgadas

ideal para
levar consigo

Snacks bio para toda a família





4 PASSOS DIÁRIOS DE CUIDADOS FACIAIS PARA HOMEM

1 Limpeza facial

É importante lavar bem o rosto todos os dias, para remover a sujidade e o excesso de oleosidade acumulada. O ideal é utilizar água e um produto de limpeza de manhã e à noite.

2 Fazer a barba com cuidado e com os produtos corretos

Se não for feito corretamente, este processo é bastante agressivo para a pele. Começar por um duche quente, para abrir os poros, e utilizar um produto de barbear, para suavizar os pelos, permitem um barbear confortável e evitam que a pele seque.

3 Hidratar o rosto

Após a limpeza, hidrate a sua pele diariamente e, principalmente, após o barbear, para suavizar a pele e acalmar as irritações.

4 Purificar a pele

Fazer uma limpeza profunda semanalmente para remover todas as impurezas, células mortas e pontos negros ajuda, também, a eliminar e controlar o excesso de oleosidade.

ROTINA DE BELEZA PARA HOMEM

Os homens também precisam cuidar da sua pele, tanto em termos de conforto como de aparência. Indicamos quatro passos para o fazer.

A pele é o maior órgão do corpo humano e aquele que está mais visível. Neste sentido, sofre vários impactos: desde os raios solares a impurezas. Limpá-la e cuidá-la torna-se, assim, essencial, a bem não só da aparência, mas também da sua saúde. E se é certo que na mulher o cuidado com a pele é já uma rotina incutida, o mesmo não acontece com todos os homens. Se ainda não cuida da sua pele, indicamos quatro passos simples para o fazer [ver caixa].

a das mulheres, o que se deve à maior presença de colagénio na derme.

→ Maior produção de sebo

Os homens também têm uma pele mais oleosa e propensa a poros dilatados, devido a uma

maior presença de testosterona. A zona T (testa, nariz, queixo) é a mais afetada.

→ Menos perturbações hormonais

Embora a produção de colagénio diminua nos homens com a idade, esta diminuição é feita de forma constante. Para as mulheres, a menopausa marca um ponto de viragem, sendo essa diminuição drástica.

→ A barba, uma zona sensível

O barbear provoca um stress significativo na pele, o que exige uma rotina de beleza específica para evitar irritações. ♥

SABIA QUE...

A pele do homem é 20% mais espessa do que a das mulheres?

CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS DA PELE MASCULINA

→ Pele mais espessa e rica em colagénio

A pele dos homens é, em média, 20% mais espessa do que

As nossas sugestões



Gel duche 3 em 1
CATTIER
200 ml
PVP: €11,99



Gel de barbear
CATTIER
150 ml
PVP: €12,99



Creme rosto
3 em 1
CATTIER
50 ml
PVP: €19,99



Deo roll-on
frescura 24h
CATTIER
50 ml
PVP: €8,99



Máscara facial para
homem limpeza
MONTAGNE JEUNESSE
10 ml
PVP: €1,99



Cosméticos com probióticos

As propriedades benéficas de alguns microrganismos, como os probióticos, estendem-se também aos cuidados cosméticos. Descubra o que podem fazer pela sua pele.

Muito se ouve falar de probióticos para a saúde do intestino. Mas a pele também pode beneficiar com estes organismos. Neste sentido, são vários os cosméticos que já os incorporam na sua lista de ingredientes.

A MICROBIOTA DA PELE

A microbiota da pele é o conjunto de todos os microrganismos que vivem na sua superfície. Quanto mais equilibrados e diversificados forem esses microrganismos, mais saudável será a pele. Uma pele cuidada, com estas culturas em equilíbrio, estará protegida contra radicais livres e outras agressões, preservando a textura e a hidratação. O equilíbrio desta microbiota ajuda ainda a diminuir a sensibilidade da pele a vários alérgenos.

O QUE ACONTECE QUANDO HÁ UM DESEQUILÍBRIO DA MICROBIOTA?

Fatores como a idade, o sexo, a genética, o ambiente, a dieta, o

clima e até a higiene afetam o equilíbrio da pele. Quando está desequilibrada e a barreira protetora da pele enfraquecida, pode surgir comichão, vermelhidão, acne, psoríase, eczema, caspa, hipersensibilidade, envelhecimento precoce, entre outros sintomas.

PROBIÓTICOS NA COSMÉTICA

Nos últimos tempos, os probióticos têm vindo a fazer parte de muitos produtos cosméticos. No entanto, não se encontram presentes como culturas vivas propriamente ditas, por questões de segurança. Na cosmética, encontramos componentes provenientes de probióticos que são benéficos. Trata-se de frações como os lisados, fermentos ou extratos bacterianos que podemos ver nas listas de ingredientes como *Lactococcus ferment lysate*, *Lactobacillus ferment lysate*, *Lactobacillus ferment*, entre outros. ♥

As nossas sugestões



**Creme de Dia Probiotic
DR. ORGANIC**
100 ml
PVP: €20,99



**Limpeza facial Probiotic
DR. ORGANIC**
150 ml
PVP: €16,99



**Sérum Rosto Probiotic
DR. ORGANIC**
30 ml
PVP: €20,99



**Máscara facial Probiotic
DR. ORGANIC**
100 ml
PVP: €17,99

COMO CONTRIBUIR PARA O EQUILÍBRIO DA PELE?

Além de cosméticos com derivados de probióticos, alguns gestos podem contribuir para o equilíbrio da pele:

→ **Hidratar-se:** Beba muita água. As células da pele são compostas, em parte, por água, pelo que a desidratação pode afetar negativamente o equilíbrio da microbiota.

→ **Não lavar demasiado a pele:** Lavar demasiado a pele pode ser tão nocivo quanto não a lavar o suficiente. Usar desinfetantes de mãos, géis de duche e sabonetes que contêm ingredientes agressivos com demasiada frequência pode diminuir e danificar a microbiota da pele, bem como a utilização de água muito quente, uma vez que remove os óleos naturais e as bactérias benéficas.

→ **Hidratar diariamente:** Manter a pele hidratada é a chave para uma microbiota equilibrada.

Perguntas e respostas

por **DR. PEDRO LÔBO DO VALE**
Médico de Clínica Geral

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



Um sistema
imunitário
saudável requer
uma alimentação
equilibrada,
que forneça
uma variedade
de nutrientes.



Tenho sempre tendência a constipar-me nesta altura do ano. Como posso reforçar a minha imunidade na mudança de estação?

SUSANA, PORTIMÃO

Durante os meses mais frios, as constipações e gripes são mais frequentes. Passamos mais tempo em espaços fechados, o que permite que microrganismos, como os vírus, sejam mais facilmente transmitidos de uma pessoa para outra.

Um sistema imunitário saudável requer uma alimentação equilibrada, que forneça uma variedade de nutrientes (existindo, ainda assim, em alguns casos, necessidade de suplementação), nomeadamente:

Vitamina D ➤ Importante para a modulação da resposta imunitária. A redução da exposição à luz solar no outono e inverno leva à redução da produção de vitamina D pelo nosso corpo, sendo importante

avaliar os níveis sanguíneos da mesma e realizar a suplementação necessária; **Vitamina C** ➤ Talvez a vitamina mais frequentemente associada ao sistema imunitário. É, de facto, crucial para o bom funcionamento do mesmo; **Zinco** ➤ Promove o normal funcionamento das células imunitárias. Devido à ausência de armazenamento especializado de zinco no organismo, é necessária uma ingestão diária para atingir um nível estável.

De acordo com alguns estudos, plantas como a equinácea, frutos como as bagas de sabugueiro e substâncias como o própolis podem também ser benéficos para o fortalecimento do sistema imunitário.

Quanto ao estilo de vida, é importante ter uma alimentação saudável, rica em frutas e vegetais, praticar exercício físico regularmente, manter uma boa higiene do sono e gerir o stress.



O que pode o meu filho de 9 anos tomar para o ajudar a ter mais concentração?

MARIANA, VILA DO CONDE

Antes de mais, será importante avaliar alguns fatores que poderão influenciar a capacidade de concentração do seu filho e intervir para melhorá-los, se necessário. A qualidade e o tempo de sono estarão adequados? A falta de sono influencia problemas de atenção, memória e resolução de problemas, pelo que fazer do sono uma prioridade torna-se importante para a melhoria da concentração e desempenho escolar das crianças.

O tempo passado em frente a ecrãs será excessivo? Vários estudos demonstram que a exposição excessiva a ecrãs (televisão, tablets, telemóveis) pode afetar negativamente a capacidade de atenção das crianças. Desta forma, é importante limitar esta exposição a um período adequado.

Tem ajuda de um adulto para os trabalhos de casa? Ter a presença de um adulto para estas tarefas pode ser benéfico. Adicionalmente, planear atividades de que o seu filho goste, para realizar após a conclusão das tarefas, pode também ajudar.

Alguns suplementos alimentares, nomeadamente à base de ómega 3, podem ser interessantes, especialmente em casos de défice de atenção e hiperatividade.



Uma das estratégias que ajudam a combater o stresse e a ansiedade é, por exemplo, praticar uma atividade física que goste.



Sempre fui uma pessoa ansiosa. Agora que vou iniciar um novo cargo na empresa onde trabalho, a minha ansiedade tem piorado, entretanto. Haverá algo que me possa ajudar?

LAURA, VILA NOVA DE GAIA

Diariamente, experienciamos desafios que podem ser stressantes e provocar emoções fortes. Mas é importante adotar estratégias que promovam a gestão do stresse e da ansiedade, uma vez que podem afetar negativamente o estado de saúde. Existem vários fatores que podem ajudar, nomeadamente:

Reservar um tempo para si, para atividades lúdicas de que goste ➤ seja passar tempo com amigos ou família, experimentar um novo *hobby* ou práticas de meditação como o *mindfulness*;

Dormir pelo menos 7 a 8 horas por noite ➤ manter uma boa higiene do sono, reduzir o consumo de cafeína e o tempo

de exposição a ecrãs antes de dormir e, quando necessário, recorrer a suplementos alimentares, nomeadamente à base de melatonina;

Ter uma alimentação mais saudável e manter-se ativo fisicamente ➤ adicionalmente, existem alguns suplementos alimentares que podem ajudar a gerir esta sintomatologia, à base de:

Ashwagandha ➤ uma planta adaptogénica; **Magnésio** ➤ mineral importante na gestão do stresse;

Griffonia simplicifolia ➤ uma planta que fornece 5-hidroxitriptofano (5-HTP), um precursor da serotonina (envolvida na regulação do humor, sono e apetite).

Diariamente, lidamos com desafios que podem ser stressantes. Por isso, é importante adotar estratégias que nos ajudem a saber lidar com o stresse.

SANTE
NATUREOSMETIC



Crie o seu look com a maquilhagem SANTE



COSMÉTICA CERTIFICADA 100% NATURAL





Receitas da estação

Deixamos-lhe três sugestões de receitas, em que as estrelas são os legumes típicos de outono.

CREME DE COGUMELOS E ABÓBORA

Ingredientes

SERVE: 4 PORÇÕES

- 600 g Cogumelos Paris
- 850 g Abóbora manteiga
- 450 g Cebola
- 350 g Curgete
- 12 g Raiz de curcuma
- 10 g Alho
- 1,25 lt Água
- Sal a gosto
- Coentros picados para decorar
- Azeite extra virgem q.b.

Preparação

- Num tacho, coloque a água, a abóbora descascada e partida em quartos, a cebola, os cogumelos e a curgete cortada em pedaços. Junte o alho, sem a pele, e a curcuma, e leve ao lume até estar bem cozinhado;
- Apague o lume. Coloque o preparado na liquidificadora, junte o sal e triture tudo muito bem, de modo a ficar bem cremoso;
- Sirva com um fio de azeite e um pouco de coentros picados.

TABELA NUTRICIONAL Valores médios por 100 g

Energia 75 kJ / 18 kcal	Lípidos 1,1 g
Fibra 0,8 g	↳ dos quais saturados 0,2 g
Proteína 0,7 g	Hidratos de carbono 1,3 g
Sal 0,06 g	↳ dos quais açúcares 1 g



DICA

SE O BOLO NÃO FOR CONSUMIDO NA TOTALIDADE, GUARDE O QUE SOBROU NO FRIGORÍFICO.

BOLO DE PISTÁCIO COM CREME DE MASCARPONE

Ingredientes

para o bolo:

- 250 g Pistácio
- 50 g Farinha de amêndoa sem pele
- 120 g Xilitol
- 30 g Folhas de espinafres
- 45 g Óleo de coco
- 120 ml Bebida de amêndoa
- 4 Ovos Vida Celeiro
- 1 Colher de sobremesa de fermento sem glúten

Para o creme:

- 1 Abacate médio (cerca de 100 g de polpa limpa)
- 1 Caixa de mascarpone
- 2 a 3 Colheres de xilitol
- 1 Colher de café de extrato de baunilha
- 50 g Pistácios picados grosseiramente

Preparação

para o bolo:

- Triture os pistácios em farinha com cuidado, para não ficarem em pasta;
- Junte a farinha de amêndoa e o fermento;
- Num liquidificador, coloque os espinafres, a bebida de amêndoa, o óleo de coco e o xilitol, e bata até estar bem desfeito;

- Junte, ao preparado anterior, as farinhas e o fermento, e adicione as gemas. Por fim, envolva as claras batidas em castelo;
- Coloque o preparado numa forma com cerca de 18 cm de diâmetro, untada com óleo de coco e polvilhada com farinha de amêndoa;
- Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus, durante cerca de 40 minutos.

Para o recheio:

- Desfaça a polpa de abacate em creme e junte ao mascarpone com o xilitol e a baunilha. Bata bem com o batedor;
- Adicione os pistácios e envolva bem;
- Reserve no frigorífico;
- Depois do bolo arrefecido, corte ao meio e recheie com uma parte do creme;
- No fim, cubra o topo do bolo com o restante creme e decore a gosto.

TABELA NUTRICIONAL Valores médios por 100 g

Energia 1378 kJ / 329 kcal	Lípidos 28 g
Fibra 3,1 g	↳ dos quais saturados 9,8 g
Proteína 9 g	Hidratos de carbono 16 g
Sal 0,5 g	↳ dos quais açúcares 2,9 g



TERRINA DE OUTONO

Ingredientes

SERVE: 6 A 8 PORÇÕES

- 250 g Tempeh ralado
- 250 g Arroz preto
- 1 Pimento vermelho pequeno
- 1 Embalagem de edamame congelado
- 2 Chávenas de couve roxa em juliana
- 5 Folhas de couve kale
- 6 a 8 Colheres de sementes abóbora
- 2 Abacates médios
- 1 Romã
- Sal ou flor do sal q.b.
- Pimentão doce fumado q.b.
- Curcuma q.b.
- Vinagre de sidra q.b.

Preparação

- Coloque o arroz a demolhar, pelo menos, 2 horas;
- Noutro recipiente, demolhe também as sementes de abóbora;
- Corte a couve roxa em juliana e tempere com um pouco de sal e vinagre de sidra. Reserve;
- Retire os talos da couve kale, tempere com um pouco de sal e massage bem. Reserve;
- Passadas as 2 horas, escorra a água do arroz, e coloque-o a cozer com o dobro da água. Escorra a água das sementes de abóbora, colocando-as a tostar no forno;
- Coza o edamame num pouco de água;
- Rale o tempeh no ralador (parte mais grossa). Tempere com um pouco de sal, curcuma e pimentão doce fumado;
- Corte o pimento em tiras bem finas;
- Coloque todos os ingredientes em pratos individuais, adicionando ainda o abacate fatiado, as sementes de abóbora tostadas e uns bagos de romã.

TABELA NUTRICIONAL Valores médios por 100 g

Energia **515 kJ / 123 kcal**
 Fibra **3,4 g**
 Proteína **5,9 g**
 Sal **0,39 g**
 Lípidos **4,8 g**
 ↳ dos quais saturados **0,9 g**
 Hidratos de carbono **14 g**
 ↳ dos quais açúcares **2,4 g**

Sugestão

Sirva com **MAIONESE DE ABACATE**

Ingredientes

- 1 Abacate médio (80 g polpa limpa)
- 100 ml Azeite extra virgem
- 100 ml Água filtrada
- 50 ml Vinagre sidra biona
- 1/2 Dente de alho (pequeno)
- 1 Colher de chá de pimentão doce fumado
- Pimenta preta q.b.
- Sal a gosto

Preparação

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador e triture até obter uma mistura cremosa.

TABELA NUTRICIONAL Valores médios por 100 g

Energia **1231 kJ / 294 kcal**
 Fibra **0,7 g**
 Proteína **0,3 g**
 Sal **0,6 g**
 Lípidos **32 g**
 ↳ dos quais saturados **4,8 g**
 Hidratos de carbono **0,6 g**
 ↳ dos quais açúcares **0,6 g**

SABIA QUE...

O VINAGRE DE SIDRA AJUDA NO PROCESSO DIGESTIVO, UMA VEZ QUE ESTIMULA A LIBERTAÇÃO DE BÍLIS E DE ENZIMAS PANCREÁTICAS NOS INTESTINOS? ALÉM DISSO, OS ÁCIDOS ORGÂNICOS QUE ESTE TIPO DE VINAGRE CONTÉM AJUDAM A PROMOVER UMA DIGESTÃO EFICAZ DAS PROTEÍNAS.



Paphos: um ritmo muito próprio

UM DESTINO COM TEMPERATURA AMENA, CULTURA, MUITA MITOLOGIA E ESPAÇO PARA DESCANSAR. NO CHIPRE, PAPHOS É O LOCAL IDEAL PARA QUEM DESEJA ENTRAR NUM RITMO VERDADEIRAMENTE DE FÉRIAS.

Localizada no sudoeste da ilha de Chipre, Paphos é uma das cidades mais procuradas do Mediterrâneo, tanto pelo seu clima ameno (a temperatura média anual é de 19,4 °C), como pelo seu estilo de vida calmo.

Os monumentos e pontos de interesse de Paphos são também prova da história do Chipre, que envolve egípcios, persas, gregos e romanos.

UM DESTINO PARA TODOS

Paphos é um destino para todo o ano e para todos os tipos de turista. A primavera e o verão convidam a passeios pela natureza e a mergulhos nas águas cristalinas. O outono e o inverno podem reservar-se para visitar o passado histórico da cidade e outras atividades, como provas de vinhos (com visitas às vinícolas regionais) ou passeios de jipe pela natureza selvagem.

NATUREZA EM ESTADO PURO

A península de Akamas, uma reserva natural protegida, é um paraíso para os entusiastas da natureza. Com 230 km² de praias, vales e desfiladeiros, a diversidade de vida selvagem é uma das mais importantes do Mediterrâneo, com diferentes espécies de pássaros e répteis, e uma flora variada.

Riqueza histórica reconhecida

Paphos é reconhecida pela sua riqueza histórica. O parque arqueológico de Paphos é património mundial da UNESCO, sendo possível visitar-se antigas vilas romanas adornadas com mosaicos e azulejos com figuras mitológicas.



19,4 °C

é a temperatura média anual de Paphos, sendo possível fazer praia quase de abril a novembro.

SABIA QUE...

Paphos foi nomeada Capital Europeia da Cultura em 2017, em conjunto com a cidade dinamarquesa de Aarhus?

O NASCIMENTO DE AFRODITE

Paphos representa uma parte importante na mitologia grega, acreditando-se que foi aqui que nasceu Afrodite. Segundo a lenda, a deusa grega do amor e da beleza terá surgido no meio das ondas: na zona onde hoje temos a chamada Pedra de Afrodite. Os visitantes procuram, muitas vezes, cumprir a tradição de nadar à volta desta rocha, atividade que, diz a lenda, lhes trará uma bênção da deusa e lhes concederá beleza eterna. ❤

ALIMENTAÇÃO BIOLÓGICA PARA CÃES E GATOS

UMA MUDANÇA POSITIVA,
PARA O SEU ANIMAL E PARA O PLANETA.



ADEQUADA ÀS NECESSIDADES DOS ANIMAIS CONSOANTE TAMANHO E IDADE

Suplemento
alimentarRevive Active
CoQ10 L-Arginine
30 saquetas
PVP: €63,99

Um multivitamínico para adultos, com um delicioso sabor tropical

Suplemento alimentar em pó com vitaminas, minerais, aminoácidos e outros nutrientes. Contém edulcorante stévia. Isento de glúten. Adequado a partir dos 18 anos. A sua apresentação em saquetas permite que sejam fáceis de levar para qualquer lado, bastando adicionar água na sua preparação.

FÁCIL E PRÁTICO DE TOMAR

- Para tomar basta misturar o conteúdo de 1 saqueta em 250 a 300 ml de água, sumo ou batido... e está pronto a consumir.
- Ao misturar os ingredientes com água, estes são ativados e dissolvidos

rapidamente, permitindo uma melhor absorção por parte do organismo, em comparação com a apresentação em comprimidos ou cápsulas.

- Recomenda-se a toma de uma saqueta por dia, preferencialmente de manhã em jejum. ♥

O Revive Active para adultos contém 26 ingredientes ativos, que ajudam a manter os níveis de energia normais, contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário, do coração e para a redução do cansaço e da fadiga*. Uma saqueta fornece:

BENEFÍCIOS



ENERGIA



SISTEMA IMUNITÁRIO



CORÇÃO



FADIGA

11 VITAMINAS

7 MINERAIS

6 AMINOÁCIDOS

150 MG
DE COQ103000 MG
DE L-ARGININA3000 MG
DE D-RIBOSE

*A vitamina B12 contribui para o normal metabolismo produtor de energia e para a redução do cansaço e da fadiga. A vitamina C contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário e do sistema nervoso. A tiamina contribui para o normal funcionamento do coração. O selénio contribui para o normal funcionamento da tiroide. A vitamina D contribui para a manutenção de dentes normais. O zinco contribui para uma fertilidade e reprodução normais.

Uma saqueta tomada de acordo com o modo de tomar descrito contribui com a quantidade significativa do valor de referência diário de vitaminas e minerais para se obterem os benefícios referidos. É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado e ter um estilo de vida saudável.

Olistic[©]

A melhor versão do seu cabelo está em si.
Ciência e natureza unidas
desde o interior.



Suplemento alimentar

Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e de um estilo de vida saudável.

Sabia que pode
encomendar
as suas refeições
ao Celeiro?



Refeições frescas
e equilibradas,
feitas como em casa!
Encomende em loja, de 2ª a 6ª,
com 72h de antecedência.

Solicite mais informações em loja.



Agenda

SHOWCOOKINGS CELEIRO

LISBOA

MAFALDA SENA *Senasaudáveis*

12 out | 10h30 | Frascos de sabor: refeições fáceis e rápidas | Loja C.C. Almada Forum

14 dez | 10h30 | Doces de Natal saudáveis | Loja C.C. Almada Forum

GABRIELA OLIVEIRA *Cozinha Vegetariana*

19 out | 10h30 | Gastronomia vegetariana e vegan | Loja Av. da República

MARTA FERREIRA *Martilicious*

16 nov | 10h30 | Receitas com fruta da época | Loja Av. da República

VANESSA ANDRADE *GreenSmiles*

23 nov | 10h30 | Cozinha sustentável | Loja UBBO

CLÁUDIA MOITA *Maria das Ervas*

21 dez | 10h30 | Petiscos e sobras para uma época festiva mais sustentável | Loja RioSul Shopping

NORTE

ALDA PEREIRA

26 out | 10h30 | Comidas de conforto para o outono | Loja Alameda Shop & Spot

REGINA LIMA *nutree.me*

9 nov | 10h30 | Receitas do mundo | Loja NorteShopping

FILIPA SANTOS *Nutricionista*

30 nov | 10h30 | Comfort food de inverno | Loja MAR Shopping Matosinhos

TESTES DE INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES E ANÁLISE EPIGENÉTICA

Outubro

01. Parque Nascente
02. Alegro Sintra | Alameda Shop & Spot
03. Forum Viseu
04. Av. República | GaiaShopping
06. MAR Shopping Loulé
07. UBBO | Auchan Famalicão
08. Shopping Cidade do Porto
09. RioSul Shopping | NorteShopping
10. Leiria Shopping
11. Arena Shopping | Campus São João
13. CascaiShopping
14. Av. Roma | Alma Coimbra
15. Nosso Shopping
16. 1.º Dezembro (manhã) e Campo de Ourique (tarde) | Via Catarina
17. Glicínias Plaza
18. Av. República | Braga Parque
20. Alegro Sintra

21. Colombo | Guimarães Shopping
22. MaiaShopping
23. Alegro Sintra | MAR Shopping Matosinhos
24. Forum Coimbra
25. Arena Shopping | Nova Arcada
27. Almada Forum
28. Av. Roma | ArrábidaShopping
29. Alegro Montijo
30. Nosso Shopping

Novembro

04. UBBO
06. Alegro Sintra
08. Arena Shopping
10. CascaiShopping
10. MAR Shopping Loulé
11. Av. Roma
12. Parque Nascente (manhã) e Maia (tarde)
13. RioSul Shopping | Alameda

- Shop & Spot (manhã) e Via Catarina (tarde)
14. Leiria Shopping
15. Av. República | Auchan Famalicão
16. Guimarães (manhã)
17. Alegro Sintra
18. Colombo | Glicínias Plaza
19. Campus São João (manhã) e Shopping Cidade do Porto (tarde)
20. 1.º Dezembro (manhã) e Campo de Ourique (tarde) | NorteShopping
21. Forum Viseu
22. Arena Shopping | Nova Arcada
23. MAR Shopping Matosinhos (manhã)
24. Almada Forum
25. Av. Roma | Alma Coimbra
26. ArrábidaShopping
27. Alegro Montijo | GaiaShopping
28. Alegro Sintra | Forum Coimbra

29. Barreiro | Braga Parque
30. Vila Real

Dezembro

02. UBBO | Campus São João (manhã)
03. MaiaShopping (manhã) | Alameda Shop & Spot (tarde)
04. RioSul Shopping | GaiaShopping
05. Forum Viseu
06. Arena Shopping | Auchan Famalicão
08. CascaiShopping | MAR Shopping Loulé
09. Av. Roma | NorteShopping
10. Shopping Cidade do Porto

11. Alegro Sintra | Nova Arcada
12. Leiria Shopping
13. Av. República | Nosso Shopping
16. Colombo | Alma Coimbra
17. Glicínias Plaza
18. 1.º Dezembro (manhã) e Campo de Ourique (tarde) | Braga Parque
19. Guimarães
20. Arena Shopping | MAR Shopping Matosinhos
22. Almada Forum
23. Av. Roma | Forum Coimbra
26. Parque Nascente
27. Alegro Montijo | ArrábidaShopping
29. Alegro Sintra
30. Barreiro

Valores: Testes de intolerância: 65€ cada teste
Análise epigenética: 80€ cada teste

Showcookings: requer marcação prévia através do e-mail workshopsdecozinha@celeiro.pt.

*Inclui oferta de *goodie bag* celeiro. Consulte preços e outras informações em celeiro.pt.

CATTIER
PARIS

COSMÉTIQUE & NATURE

Contribui para
a firmeza da pele
e atenua as linhas
de expressão



Gama Antienvelhecimento



ÓLEOS ESSENCIAIS

ALFAZEMA

EUCALIPTO

HORTELÃ PIMENTA

E VEGETAIS

ROSA MOSQUETA

JOJOBA

AMÊNDOAS DOCES

ÓLEO DE RÍCINO



certificação
biológica



embalagem
reciclada &
reciclável



lista de
ingredientes
clara



ingredientes
de origem
vegetal



adoramos
animais



ações que
apoiam o
ambiente