

Vida Celeiro

1,50€
Grátis



CLICK NOS
PRODUTOS

Alimentação, energia e vitalidade

**SAIBA COMO PODE, ATRAVÉS
DA ALIMENTAÇÃO, PRESERVAR A
SUA ENERGIA DIÁRIA E VITALIDADE.**

SAÚDE

Viciado em açúcar?

O consumo
excessivo de
açúcar aumenta os
problemas de saúde.
Saiba como diminuir
o seu consumo.

NUTRIÇÃO

O melhor chocolate

Não passa sem
comer um chocolate?
Indicamos-lhe quais
as melhores opções,
sem pôr em causa
a sua linha e saúde.



Entrevista

**BÁRBARA
INÊS**

Criadora de
conteúdos digitais

50
anos



Um inverno de bem-estar: dicas, beleza e receitas

Caro(a) leitor(a),

Eis que chegamos à estação mais fria e também à fase final de mais um ano.

Como sempre, demos o nosso melhor na preparação da sua revista, reunindo um conjunto de artigos que o vão ajudar a receber este inverno da melhor forma.

Numa estação que pode deixar-nos com uma sensação de maior desgaste, falamos-lhe sobre a alimentação e o seu impacto na energia e vitalidade. Além disso, abordamos um tema sempre atual e de grande importância: a ligação entre o cérebro e o coração, e o impacto de ambos na nossa saúde.

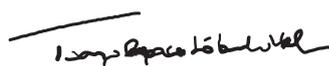
Para quem procura uma mudança de visual, apresentamos-lhe as tendências de coloração capilar para o inverno de 2024. Ainda na vertente da beleza, relembramos a importância de uma boa hidratação da pele nos meses mais frios, e apresentamos-lhe cinco frutas de inverno que contribuem para retardar o envelhecimento.

Como já se sabe, somos grandes fãs da alimentação saudável, mas fazemos questão de não descurar o lado prático e saboroso das refeições. Por isso, apresentamos-lhe algumas receitas deliciosas pensadas pela nossa equipa de *chefs*. Para os mais gulosos, indicamos as melhores opções de chocolates.

Por fim, e para que comece já a planear a sua próxima viagem, deixamos-lhe a nossa sugestão de destino: Guangzhou, na China.

Esperamos que esta edição seja do seu agrado e que continue connosco, como sempre!

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 ACIONISTA Wolfbox – Investments, SGPS, SA (100%)

COORDENAÇÃO EDITORIAL Patrícia Pereira

DEPARTAMENTO TÉCNICO-CIENTÍFICO Célia Tavares, Natália Graça, Rita Silva, Sara Martins, Rita Machado, 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

**Bárbara
Inês**

Influência saudável

10

NUTRIÇÃO

Os nutrientes essenciais para a saúde, e como escolher a melhor opção de chocolate.

24

SAÚDE E BEM-ESTAR

Os benefícios do mel e da *spermidine*, como cuidar do cérebro e da saúde cardiovascular, o perigo das fragrâncias artificiais, o défice de atenção nas crianças e como combater o vício do açúcar.



38

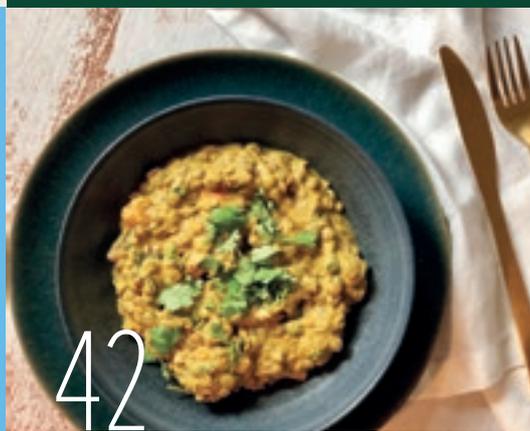


BELEZA E BOA FORMA

Tendências de inverno para a coloração capilar e como cuidar da pele na estação mais fria do ano.



42



LIFESTYLE CELEIRO

Receitas que aquecem o corpo e a alma, e uma viagem pela terceira maior cidade da China – Guangzhou.



Testemunhos

Durante muito tempo, achei que o facto de me sentir mais abatida nos meses mais frios era fruto da minha imaginação. Hoje sei que a depressão sazonal é uma realidade, para a qual devemos estar despertos. Fiquei feliz de ver um artigo dedicado a este tema na última revista Vida Celeiro. De certo que ajudará várias pessoas.

CATARINA

Obrigado, Celeiro, pelas receitas simples, mas super saborosas, que partilham todos os meses na revista. Sou fã e até as coleciono.

FRANCISCO

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.

Restaurante GaiaShopping

A loja Celeiro do GaiaShopping reabriu, e uma das novidades de maior destaque é a zona de restaurante. Com plantas naturais conservadas, tons mais claros e materiais naturais, este espaço permite-lhe, agora, desfrutar das nossas deliciosas refeições num ambiente tranquilo e agradável.

VENHA VISITAR-NOS!

Notícias



Obesidade em crescimento global

Um estudo internacional, publicado na revista *The Lancet*, no qual participou a Universidade de Coimbra, analisou o índice de massa corporal para compreender como a obesidade e o baixo peso mudaram em todo o mundo, entre 1990 e 2022. A investigação sugere que há mais de mil milhões de pessoas no mundo que vivem atualmente com obesidade. “A análise dos dados globais estima que entre as crianças e adolescentes do mundo, a taxa de obesidade em 2022 era quatro vezes superior à taxa de 1990. Em Portugal, em 2022, a prevalência de obesidade em crianças e adolescentes era de 6% nas meninas e 9% nos rapazes. Entre os adultos, a taxa de obesidade mais do que duplicou nas mulheres e quase triplicou nos homens. No total, 159 milhões de crianças e adolescentes e 879 milhões de adultos viviam com obesidade em 2022”, lê-se no estudo. No mesmo, é ainda referido que em Portugal, a prevalência de obesidade nas mulheres era de 23% e nos homens de 22%, nesse ano.

Esta tendência, juntamente com o declínio da prevalência de pessoas com baixo peso desde 1990, faz da obesidade a forma mais comum de desnutrição na maioria dos países.

FONTE: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(23\)02750-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(23)02750-2/fulltext)



Vida Celeiro

O MELHOR AMIGO DE TODAS AS GRÁVIDAS

O melhor amigo de todas as grávidas está agora em destaque nas lojas Celeiro. O Metilfolato, uma forma de ácido fólico, é um suplemento alimentar que promove o crescimento do tecido materno durante a gravidez. Cada cápsula contém 1000 µg de ácido fólico (500% do Valor de Referência do Nutriente), sendo um aliado perfeito das pré-mamãs.

PVP: €16,99



Soaply/Speeje

NOVOS COSMÉTICOS

Conheça os novos produtos Soaply/Speeje, cosméticos de alta qualidade que combinam inovação e ingredientes naturais, para proporcionar cuidados eficazes. Linha de duche disponível: gel de banho, champô e amaciador hidratante com ácido hialurónico.

PVP: DESDE €5,39



Carolina Honest

DOIS NOVOS SABORES

A gama de bolachas integrais Carolina Honest, sem açúcar, tem agora mais dois sabores disponíveis: ameixa e laranja com canela. Acompanhe com um dos nossos chás biológicos e tenha o lanche perfeito para este inverno.

PVP: €2,45



Immunity

CAFÉ FUNCIONAL

Apresentamos-lhe o mais recente Café Immunity, da Iswari. Uma bebida que combina o sabor do café com ingredientes funcionais, como cogumelos Reishi, Lion's Mane e MCT (triglicéridos de cadeia média), provenientes do coco. Este café, 100% biológico e vegan, é ideal para começar a sua manhã com uma bebida pré-treino ou para um boost de energia a qualquer hora do dia.

PVP: €24,99



GUTsy Captain

KOMBUCHA DE INVERNO

A famosa kombucha edição de inverno está de volta. Combina a frescura da maçã

com o sabor doce e quente da canela numa deliciosa bebida saudável.

PVP: €2,29



Casa Grande de Xanceda

PROBIÓTICOS COM SABOR A CAFÉ

Desfrute dos benefícios dos probióticos do kéfir bebível com um sabor original e fora do comum: café. Perfeito para começar o dia, para um lanche da manhã ou para a sobremesa.

PVP: €1,69



Yogi Tea

NOVIDADES YOGI TEA

A extensa gama de infusões ayurvédicas da Yogi Tea conta agora com duas novidades: energia matinal, uma infusão de plantas e especiarias com erva-mate, grãos de café e chá verde, para um boost de energia; e frutos vermelhos com baunilha, mais aromática, doce e frutada.

PVP: €4,09

Dicas

5 frutos da época para combater o envelhecimento

TODOS SABEMOS QUE A ALIMENTAÇÃO PODE INFLUENCIAR O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO DA PELE. INDICAMOS-LHE ALGUNS FRUTOS DE INVERNO QUE PODEM AJUDAR A COMBATER OS SINAIS DE ENVELHECIMENTO DA MESMA.



Romã

Este fruto é um dos alimentos mais saudáveis e mais repletos de antioxidantes que a natureza oferece. Os compostos fenólicos, como as antocianinas, quercetina, ácidos fenólicos, taninos e outras substâncias, proporcionam-lhe um potencial antioxidante cerca de três vezes superior ao do vinho tinto e do chá verde. É ainda fonte de fibra, vitaminas e minerais, como carotenos, vitamina C, potássio e ferro. A romã ajuda a proteger a pele e também as defesas naturais contra os radicais livres.



Kiwi

Do ponto de vista nutricional, é um fruto muito completo. Contém um elevado teor de vitamina C, outras vitaminas e nutrientes essenciais: fibra, cálcio, ferro, potássio. Tem um grande poder antioxidante, tendo um papel importante na proteção das defesas do organismo, no favorecimento do trânsito intestinal e na prevenção da anemia. Além disso, o kiwi oferece grandes benefícios para a pele e favorece a regeneração celular, sendo ideal para combater o acne, as marcas de cicatrizes, as rugas ou as manchas no rosto.



Framboesas

Destacam-se pelo seu elevado teor de fibras. Contêm ácido fólico, magnésio, ferro e fósforo; são ricas em vitamina C, potássio, fibras e antioxidantes; e têm um baixo teor calórico e de açúcar. Têm, ainda, uma poderosa ação antioxidante, pelo que ajudam na prevenção do envelhecimento celular, fortalecem o sistema imunitário e auxiliam a manter as unhas, o cabelo e a pele em bom estado.



Uvas

São também uma ótima fonte de antioxidantes. Na verdade, as uvas são uma fruta detox que ajuda o organismo a purificar-se. Podem auxiliar a reforçar as defesas do organismo, devido ao seu teor em substâncias antioxidantes, como o resveratrol – um antioxidante também importante para prevenir o envelhecimento precoce.



Laranja

É um dos frutos que ajuda a obter a dose diária de vitamina C. Este nutriente é necessário para a síntese de colagénio. Devido às suas propriedades antioxidantes, contribui para o bom funcionamento do sistema imunitário. Além da vitamina C, a laranja contém folato, ácidos orgânicos, flavonoides e carotenoides. Devido a estes nutrientes também ajuda a retardar o envelhecimento.



Impacto do microbioma intestinal na saúde mental

A interligação entre o intestino e o cérebro tem sido alvo de vários estudos e grandes descobertas. Sabe-se que a relação entre estes órgãos é estreita, complexa e bidirecional.

A microbiota intestinal participa em diversas funções, nomeadamente no desenvolvimento do sistema imunitário, na absorção de nutrientes, na proteção contra lesões no epitélio intestinal ou contra xenobióticos, possibilitando a manutenção da homeostase, além de ter um papel importante na comunicação entre o intestino e o cérebro. Sabia que mais de 90% da serotonina presente no nosso organismo é produzida no intestino?

Estudos recentes mostram que o microbioma do intestino pode estar envolvido em várias perturbações neurológicas, de funcionamento gastrointestinal e de saúde mental. Perturbações relacionadas com a relação entre estes dois órgãos podem mesmo levar a ansiedade e perturbações depressivas ou outras doenças do foro mental, tais como esquizofrenia, autismo, Parkinson ou Alzheimer.

A melhor forma de cuidar da saúde e equilíbrio do seu intestino e, por consequência, da saúde do seu cérebro é através da alimentação. Manter uma alimentação saudável e equilibrada é a chave para melhorar a ligação entre estes dois órgãos.



Naturgreen

KÉFIRES 100% NATURAIS

Os kéfíres vegetais da Naturgreen são uma deliciosa opção, rica em probióticos. Feitos com ingredientes 100% naturais, promovem a saúde digestiva e o bem-estar de forma saborosa. Disponíveis em várias opções.

PVP: DESDE €3,19



BetterYou

FERRO EM SPRAY ORAL

Conheça o suplemento alimentar de ferro em spray oral, com aroma natural a romã, da BetterYou. Uma forma prática de aplicar e uma alternativa aos comprimidos e cápsulas. O ferro contribui para a redução do cansaço e da fadiga, para uma normal função cognitiva e para o normal funcionamento do sistema imunitário.

PVP: €29,99



Dr. Organic

COSMÉTICA COM PROBIÓTICOS

Skin Calm é a nova gama com certificação COSMOS da Dr. Organic. Com probióticos, sem perfume adicionado e concebida para reequilibrar o microbioma da pele, acalmá-la, suavizá-la e nutri-la. Ideal para pele propensa a vermelhidão e secura.

PVP: DESDE €16,99



Viridian

SUPLEMENTO PRÓ COLAGÉNIO

Collagen Pro Factors, da Viridian, é um suplemento alimentar com 18 aminoácidos essenciais, uma estirpe única de bactérias (*Streptococcus Thermophilus*) e vitamina C que contribui para a normal formação de colagénio, para o funcionamento normal da pele, dos ossos e das cartilagens.

PVP: €50,49



Ementa de Natal Celeiro

→ para encomendas

Sabia que pode incluir os deliciosos pratos do Celeiro na sua ceia de Natal? Mais uma vez, os *chefs* do Celeiro pensaram numa ementa natalícia que vai permitir-lhe saborear uma deliciosa ceia, sem ter de se preocupar.

Este ano, basta sentar-se à mesa para desfrutar da tão ansiada ceia natalícia com a sua família. Nós tratamos de tudo!

Pode efetuar a sua encomenda em loja ou por telefone, até dia 12 de dezembro, para levantamento a 23 de dezembro*.

Pratos

- BACALHAU C/ CROSTA LOW CARB
- BACALHAU CELEIRO
- PALACK DE TOFU
- ALMÔNDEGAS DE LEGUMES

Acompanhamentos

- ESPARREGADO
- ARROZ C/ SULTANAS E CARDAMOMO
- PURÉ DE ABÓBORA E MAÇÃ

Sobremesas

- BOLO DE BOLACHA
- BOLO DE BANANA C/ CAJU
- BOLO DE ESPINAFRES
- PUDIM DE COCO
- BOLO DE ABACAXI E COCO
- SONHOS
- BROWNIE
- BROA CASTELAR
- SEMIFRIO DE BETERRABA



www.celeiro.pt

Para consultar a ementa completa e obter mais informações contacte a loja ou visite o nosso site

***Encomendas sujeitas a pré-pagamento.** Em virtude do elevado volume de encomendas, poderemos vir a antecipar a data de término de aceitação de encomendas.

Serviço de entrega ao domicílio na zona da Grande Lisboa: Valor mínimo de encomenda de 50€. As entregas apenas se realizam num raio de até 30 km da loja.

Recolha na loja: Faça a encomenda diretamente na loja em que pretende efetuar o levantamento da encomenda.



Mogli

SNACKS PARA CRIANÇAS

A Mogli oferece diferentes snacks biológicos para crianças, desde opções salgadas a doces, barras e saquetas de fruta. Ideais para levar consigo e para os lanches das suas crianças.

PVP: DESDE €1,14



Haut Segala

ÁGUA FLORAL DE HAMAMÉLIS

Destilada com vapor de água de plantas secas, a água floral de hamamélis, da Haut Segala, tem propriedades adstringentes e antivermelhidão, sendo um tónico perfeito para a pele.

PVP: €15,15

Barómetro

→ Top 5

OS ELEITOS DA ESTAÇÃO



1 Pão tipo wrap sem glúten SCHAR · 250 g



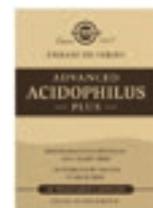
2 Mel de Manuka Mgo 83+ Umf 5+ COMVITA · 250 g



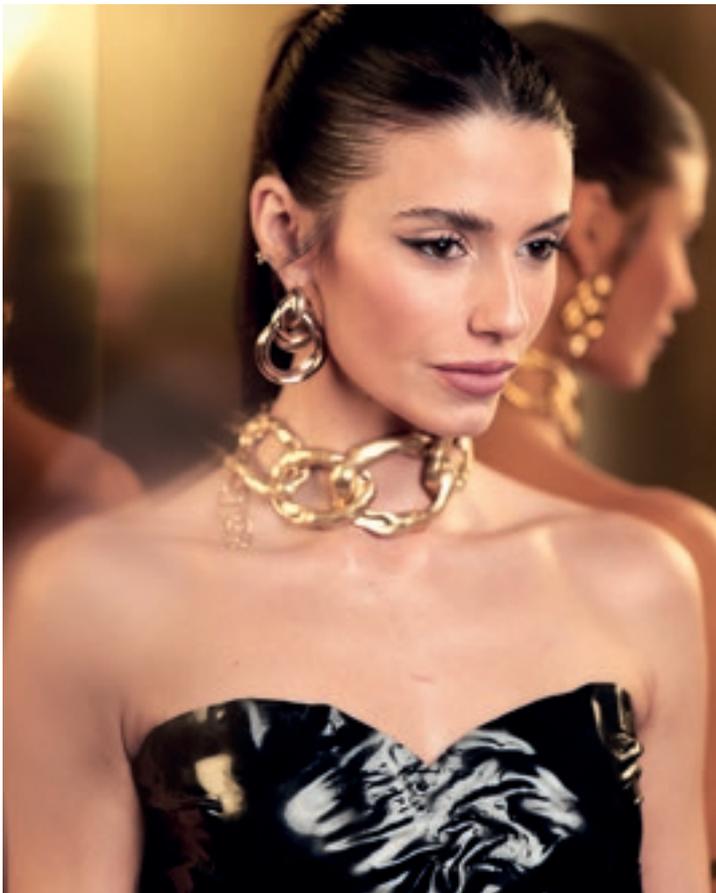
3 Infusão bio Boas Noites YOGI TEA · 17 saquetas



4 Desodorizante alfazema bio DR. ORGANIC · 50 ml



5 Advanced Acidophilus Plus SOLGAR · 60 cápsulas



Bárbara Inês é uma influenciadora digital que conta com mais de 350 mil seguidores no Instagram, rede social em que partilha tendências de moda.

→ Top 10 artigos Celeiro

- 01 · Queijo feta vegan
- 02 · Chips de ervilhas e grão
- 03 · Hambúrgueres de tofu e algas
- 04 · Leite de amêndoa sem açúcar
- 05 · Pão de alfarroba bio, Miolo
- 06 · Waffles
- 07 · Noodles Soba trigo
- 08 · Marinheiras integrais
- 09 · Flocos de aveia integrais
- 10 · Proteína vegan de ervilha

ambientais. Depois vi um documentário que me ‘abriu os olhos’ a nível de saúde.” Para tal, contou com a ajuda de uma nutricionista, e deixa o conselho: “Não cortar a zero, mas ir reduzindo, ajuda. Tofu, muitos vegetais, ovos e os hambúrgueres veggies também são uma ótima opção para substituir a carne. Reconheço que a alimentação de hoje é a nossa saúde do amanhã. Sempre que possível, opto pelo biológico e por uma alimentação saudável.”

BÁRBARA INÊS

Influência saudável

QUANTOS LIKES VALE SER SAUDÁVEL? FOMOS CONHECER A MAIS RECENTE DECISÃO QUE MUDOU A ALIMENTAÇÃO DA INFLUENCIADORA BÁRBARA INÊS.

Looks com as tendências do momento, refeições visualmente apetecíveis e vídeos que registam o que faz diariamente. É este o conteúdo digital que partilha Bárbara Inês – influenciadora com mais de 350 mil seguidores no Instagram –, de forma “irreverente” e sem pressões: “A minha única pressão é comigo mesma. Ver-me ao espelho e sentir-me bem com o que vejo.”

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO
Assumidamente fã de um estilo de vida saudável, foi na alimentação que decidiu dar mais um passo no início

deste ano: “Deixei de comer carne. Já era algo que queria fazer há algum tempo, principalmente por motivos

“Reconheço que a alimentação de hoje é a nossa saúde do amanhã. Sempre que possível, opto pelo biológico e por uma alimentação saudável.”

HÁBITOS SAUDÁVEIS

Na lista de hábitos de que não dispensa estão as caminhadas de fones nos ouvidos, mas também treinar todas as manhãs, “beber no mínimo 2 litros de água e dormir no mínimo 8 horas”. Mais difícil é afastar-se dos ecrãs e desligar do trabalho no digital, muitas vezes sem horários: “Vejo-o como um trabalho *full-time*, sendo que se fosse *office work*, teria uma hora para acabar, certo? Ao fim do dia desligo-me de obrigações, e durante as refeições também não toco no telemóvel.”

ANO NOVO, NOVOS FOCOS

Já a pensar em 2025, Bárbara Inês tem objetivos definidos: “Estou muito focada na marca nova que lancei, a Delulu [de acessórios para telemóveis], e quero torná-la *trend*. Quero também continuar a fazer o meu trabalho nas redes sociais, que são uma ótima maneira de estimular a minha criatividade em vários níveis.” ♥

YOGI TEA®

B I O L Ó G I C O

Edição
limitada

ADIRA AO ESPÍRITO NATALÍCIO COM YOGI TEA®



SEJA
SOLIDÁRIO E
COM A SUA
COMPRA
APOIE O
THE KUMARI PROJECT

A deliciosa infusão de Natal YOGI TEA® apoia o projeto de caridade Kumari, que ajuda crianças órfãs no Nepal. Com muito amor e dedicação, a equipa Kumari oferece às crianças um lar cheio de amor e educação escolar, proporcionando-lhes um futuro melhor.

Para mais informações consulte: www.yogitea.com



Empresa



Certificada

A importância das fibras na alimentação

Fazem parte de um regime alimentar considerado equilibrado, sendo essenciais para o bom funcionamento do intestino. Saiba mais sobre elas e onde as encontrar.

FIBRA: O QUE É?

A fibra é descrita como um conjunto de compostos de origem vegetal que, depois de ingeridos, não sofrem digestão e absorção no nosso intestino delgado. São essenciais para o normal funcionamento intestinal e considerados muito importantes na composição de uma dieta alimentar equilibrada.

TIPOS DE FIBRAS

As fibras alimentares podem ser classificadas em solúveis e insolúveis (de acordo com a sua solubilidade na água):

→ **Fibras solúveis:** Têm, sobretudo, efeitos no tempo de digestão e na diminuição da quantidade de absorção de glicose e colesterol.

FIBRA E A REDUÇÃO DO RISCO DE MORTE POR DOENÇA

Um estudo de revisão da revista *The Lancet* sugere que quem consome mais fibra pode ter uma redução de 15 a 30% na taxa de mortalidade por doenças cardiovasculares.

As conclusões mostram que um maior consumo de fibras alimentares está associado a uma redução do risco de mortalidade e da incidência de várias doenças não transmissíveis.

Alimentos ricos em fibras solúveis:

Fruta, hortícolas, leguminosas, aveia, cevada ou centeio.

→ **Fibras insolúveis:** Têm um papel de destaque na atividade do intestino grosso, uma vez que são responsáveis pelo estímulo da motilidade intestinal.

Alimentos ricos em fibras insolúveis:

Vegetais de folha verde, sementes, farelo de trigo ou cereais integrais.

(por grupo etário: mulheres 16,3 gramas e homens 19,5 gramas).

Dicas para ingerir mais fibra na sua dieta

- Dê preferência a alimentos ricos em fibra, pouco processados e não açucarados;
- Introduza ao lanche alguns frutos secos, sem a adição de sal e de açúcar;
- Coloque, no mínimo, três colheres de sopa de leguminosas cozinhadas por dia no prato ou na sopa;

- Consuma, diariamente, cerca de 400 gramas de fruta e legumes. Caso não consiga obter a quantidade recomendada diária de fruta e legumes, pondere adicionar um extra de fibra, como fruta desidratada, sementes (como as de linhaça moídas), farelo de trigo ou fibra de psílio. Lembre-se, contudo, que o aumento da ingestão de fibra deverá ser gradual, associado a uma hidratação adequada, devendo ter em conta a situação em particular de cada um. ♥

A QUANTIDADE IDEAL

A Organização Mundial da Saúde recomenda que um adulto consuma, no mínimo, 25 gramas de fibras por dia. Contudo, a maioria das orientações alimentares europeias recomenda uma ingestão diária de fibras alimentares de 25-35 gramas para adultos.

A nível mundial, a maior parte das pessoas no mundo consome menos de 20 gramas de fibra por dia. Em Portugal, os dados não são diferentes: de acordo com o Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, a ingestão média diária de fibra no total da população portuguesa é de 17,8 gramas

As nossas sugestões



Sementes de linho moídas
NATUREFOODS
250 g
PVP: €1,55



Frutos & Fibras ORTIS
12 saquetas
PVP: €15,99
Suplemento alimentar



Farelo de trigo
VIDA CELEIRO
200 g
PVP: €0,99



Miolo de nozes
VIDA CELEIRO
150 g
PVP: €2,59

30 g
DE NOZES

30 g
DE FEIJÃO

30 g
DE FLOCOS
DE AVEIA

COMO AUMENTAR O CONSUMO DIÁRIO DE FIBRA

Para tentar cumprir as recomendações de ingestão diária (e aumentar cerca de 8 g de fibra no seu dia), pode optar por acrescentar ao seu plano diário cerca de: 30 g de nozes + 30 g de feijão + 30 g de flocos de aveia, e trocar o seu pão branco por uma versão integral.



Chocolate

➔ AS MELHORES OPÇÕES

**Não passa sem comer um chocolate?
Indicamos-lhe quais as melhores opções.**

Conhecido como o “alimento dos deuses”, o chocolate teve um papel central nas civilizações antigas, como a Maia e a Asteca. Consumido então sob a forma de bebida – feita a partir da mistura de cacau, água quente e especiarias –, o cacau era associado a riqueza e poder, sendo servido em cerimónias importantes, como casamentos ou alianças políticas.

A CHEGADA DO CACAU À EUROPA

Em 1502, Cristóvão Colombo foi o responsável pela chegada do cacau à Europa. Inicialmente confundido com “amêndoas misteriosas”, devido ao formato dos seus grãos, o chocolate rapidamente começou a fazer parte dos dias festivos nas cortes aristocráticas europeias. No entanto, por ser um ambiente e clima pouco favorável ao seu desenvolvimento, as características do chocolate foram, durante muito tempo, ignoradas na Europa.

DIFERENTES TIPOS DE CHOCOLATE

Após retirados do fruto da árvore *Theobroma cacao*, os grãos de cacau passam por vários processos até se transformarem no chocolate que conhecemos. Esses processos, assim como as condições de cultivo e a variedade do cacau, influenciam a concentração dos diferentes compostos químicos armazenados nos seus grãos, responsáveis pelo sabor e aroma finais do chocolate. Assim, existem três tipos principais de chocolate:

➔ **Chocolate preto:** De cor mais escura e sabor mais intenso, por ser composto por uma maior percentagem de cacau (entre 70 e 100%), apresenta um maior teor de teobromina (substância naturalmente presente no cacau, com propriedades semelhantes às da cafeína);

➔ **Chocolate de leite:** Com uma percentagem de cacau entre 30 e 65%, o seu sabor mais suave resulta da maior quantidade de leite e de outros ingredientes,

CHOCOLATE PRETO: OS BENEFÍCIOS NA SAÚDE

Por ser menos processado, o chocolate preto apresenta uma maior concentração de cacau na sua composição, conservando por isso uma maior quantidade de polifenóis. Destes, fazem parte flavonoides, como a epicatequina, que possui fortes propriedades antioxidantes, estando, por isso, associados a vários benefícios para a saúde cardiovascular, como a redução da pressão arterial, dilatação dos vasos sanguíneos e elasticidade das artérias.

Associado também a efeitos positivos no perfil lipídico, podendo auxiliar no equilíbrio entre os valores de colesterol HDL/LDL, o consumo de polifenóis pode estar também relacionado com efeitos neuroprotetores, apoiando a função cognitiva.

como açúcar, manteiga de cacau, baunilha ou outros aromas;
➔ **Chocolate branco:** De todos, o mais doce, é obtido a partir da manteiga de cacau, à qual são adicionados ingredientes como o leite e/ou derivados e açúcar, o que resulta num maior teor de gordura e açúcares. ♥

As nossas sugestões



**Chocolate preto 80% cacau
bio fair trade Equador
KAOKA
100 g
PVP: €3,69**



**Chocolate preto sem
açúcar adicionado
FRANKONIA
80 g
PVP: €3,39**



**Chocolate com leite
de coco bio
BENJAMÍSSIMO
70 g
PVP: €3,34**



**Chocolate
preto bio
VIVANI
80 g
PVP: €2,99**



CARL JUNG

ESPUMANTE SEM ÁLCOOL

Uma alternativa elegante para momentos de celebração, com o mesmo sabor refinado, sem teor alcoólico.



Probióticos 360°

Tudo o que precisa saber sobre estes organismos vivos com vários benefícios para a saúde.

Os probióticos têm assumido uma popularidade crescente nos últimos anos, uma vez que parecem contribuir de forma benéfica não só na saúde digestiva, como também para uma multiplicidade de funções em diferentes estruturas do organismo. Descubra mais sobre como escolher o melhor probiótico para si.

O QUE SÃO?

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define os probióticos como microrganismos vivos que, quando consumidos em quantidades apropriadas, promovem benefícios na saúde humana. Podem conter uma grande variedade de microrganismos, sendo que os mais comuns são as bactérias dos grupos *Lactobacillus* e *Bifidobacterium*. Outras bactérias também podem ser utilizadas como probióticos, assim como leveduras, como a *Saccharomyces boulardii*.

BENEFÍCIOS DOS PROBIÓTICOS NO ORGANISMO

Diferentes tipos de microrganismos promovem diferentes benefícios no organismo.

→ Cérebro

Existe um sistema de comunicação entre o intestino e o cérebro, chamado de sistema nervoso entérico. Cada vez mais se compreende que o estado emocional e cognitivo pode afetar o funcionamento intestinal, interferindo, por exemplo, com a regulação dos movimentos intestinais.

Os probióticos são microrganismos vivos que, quando consumidos em quantidades apropriadas, promovem benefícios na saúde.

Do mesmo modo, desequilíbrios na flora do intestino ou doenças intestinais podem causar alterações no sistema nervoso (como ansiedade ou depressão). Alguns estudos indicam que a suplementação com *Lactobacillus helveticus*, *Bifidobacterium longum* e *Lactiplantibacillus plantarum* pode ter um efeito positivo na regulação da resposta ao organismo, no stresse, e na produção de serotonina (uma das hormonas do bem-estar). Durante a fermentação intestinal pelos probióticos, são produzidos alguns nutrientes importantes, como o triptofano e ácidos gordos saturados, que parecem afetar benéficamente a produção de neurotransmissores como o GABA, serotonina e dopamina. Por este motivo, são cada vez mais os estudos que referem que a utilização de probióticos pode melhorar a memória, os sintomas

de depressão e ansiedade. Neste campo, a suplementação com probióticos pode ainda apresentar um papel promissor em contextos como as insónias, o autismo e alguns tipos de demência (como a doença de Alzheimer). Contudo, mais estudos são ainda necessários nestas áreas.

→ **Imunidade**

A parede do intestino constitui por si só uma barreira física que impede a entrada de agentes patogénicos (nocivos à saúde), juntamente com a barreira mucosa que a reveste. Na parede do intestino, encontra-se ainda tecido linfóide, que constitui uma fonte significativa de linfócitos B e T – que são um tipo de células de defesa imunitária, muito importantes para prevenir infeções bacterianas e de outra origem. Estas células produzem um tipo específico de células imunitárias chamadas de imunoglobulinas A (Ig A), que representam cerca de 70-80% da quantidade total de IgA produzidas pelo corpo. Assim, os probióticos contribuem para reduzir a aderência de bactérias patogénicas ao intestino e a promover a imunidade.

→ **Saúde intestinal**

O benefício dos probióticos como promotores da saúde digestiva é há muito tempo reconhecido. As estir-



São vários os estudos que referem que a utilização de probióticos pode melhorar a memória, sintomas de depressão e ansiedade.

pes de bactérias e leveduras probióticas parecem exercer um efeito anti-inflamatório, melhorando a função de barreira intestinal e reduzindo os sintomas de hipersensibilidade deste órgão. Por este motivo, podem ser úteis nos casos de diarreia associada a antibióticos ou infecciosa, de síndrome inflamatória intestinal (colite ulcerosa, doença de Crohn) ou de síndrome do intestino irritável.

→ **Estômago**

De forma geral, o estômago tem um ambiente demasiado ácido para permitir o crescimento bacteriano. Contudo, quando existe uma perturbação na produção ácida, pode ocorrer o crescimento de bactérias indesejáveis, como a *Helicobacter pilory*. Neste sentido, a suplementação com probióticos pode contribuir para equilibrar a flora comensal do estômago. Porém, devem considerar-se estirpes com resistência ao pH baixo do estômago, como os *Lactobacillus* e os *Bifidobacterium* que apresentam ainda a capacidade de se ligar à mucosa gástrica. Desta forma, pensa-se que os probióticos



TOME NOTA!

Ao escolher um probiótico, procure idealmente por aqueles que também contêm prebióticos na sua composição.

As nossas sugestões



Probióticos Billion Dophilus
VIDA CELEIRO
60 cápsulas
PVP: €14,99
Suplemento alimentar



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



Probiotics Prostate+ GARDEN OF LIFE
60 cápsulas
PVP: €49,99
Suplemento alimentar



Fórmula Probióticos para mulher GARDEN OF LIFE
30 cápsulas
PVP: €49,99
Suplemento alimentar



Probiotics Urinary Tract+ GARDEN OF LIFE
60 cápsulas
PVP: €55,99
Suplemento alimentar



Lactibio Original ORTIS
10 saquetas
PVP: €17,99
Suplemento alimentar



Vivaflore - Psílio - Trânsito SUPER DIET
100 comprimidos
PVP: €29,35
Suplemento alimentar



Fibra de Psílio SOLGAR
200 cápsulas
PVP: €24,48
Suplemento alimentar



Symbiotics G VITANATUR
14 saquetas
PVP: €14,90
Suplemento alimentar

conseguem ajudar a prevenir a infecção por *H. pilory*, competindo pelos mesmos locais de ligação à mucosa do estômago, reforçando a eficácia desta barreira e ao produzir ácidos com ação bactericida.

→ Infecções urinárias

As infecções urinárias são mais frequentes nas mulheres em comparação com os homens, principalmente devido a questões anatômicas. Os *Lactobacillus* são a estirpe mais abundante na flora genit urinária das mulheres, pelo que a suplementação com este probiótico pode trazer benefícios na prevenção de infecções urinárias recorrentes.

relacionados com dermatite atópica e de rinorreia (“pingo no nariz”).

→ Saúde oral

No que diz respeito à saúde oral, os probióticos podem ser benéficos na prevenção de cáries dentárias, no tratamento de doenças das gengivas e na redução do mau hálito. Neste contexto, pensa-se que os probióticos

Os produtos com probióticos e prebióticos são chamados de simbióticos, podendo ser os mais completos na sua ação.

Os probióticos, como o kefir, podem, também, prevenir cáries dentárias ou auxiliar no tratamento de doenças das gengivas e na redução do mau hálito.



→ Alergias

Em contextos de rinite alérgica, a suplementação com *Lactobacillus* e com *Bifidobacterium* demonstrou efeitos benéficos na prevenção de sintomas de desconforto, ao promover a redução da hiper-reatividade e da inflamação causadas pelos alérgenos. Pensa-se que um dos mecanismos envolvidos passa pela regulação das imunoglobulinas G e E. Por outro lado, estas estirpes parecem contribuir também para diminuir a libertação de substâncias no organismo com ação inflamatória, chamadas de citocinas. Podem, ao mesmo tempo, ser relevantes para a melhoria de sintomas de desconforto

25%

Estima-se que o consumo de probióticos ronde os 25% em relação ao mercado global dos suplementos alimentares na Europa, e que este consumo continue a aumentar cerca de 4% por ano nos próximos anos.

são capazes de se fixar nos revestimentos dos dentes e de se misturarem na flora microbiana que compõe o biofilme dentário. Assim, o consumo de alimentos probióticos – como iogurte, kefir ou as suas alternativas vegetais fermentadas – em vez de suplementos alimentares pode ter uma ação local mais específica.

→ Próstata

Alguns estudos demonstram que o *L. rhamnosus* tem a capacidade de inibir a infecção pela bactéria patogénica *E. coli* e outras (responsáveis pela prostatite bacteriana), contribuindo para a manutenção da saúde da próstata. Por outro lado, ao manter o correto funcionamento intestinal, previne a entrada na corrente sanguínea, através do intestino, de compostos nocivos ao organismo que podem contribuir para o aumento do risco de cancro da próstata. Estudos recentes falam ainda no papel da microbiota intestinal na produção de androgénios e na correta produção de espermatozoides nos testículos.

COMO ESCOLHER O PROBIÓTICO IDEAL PARA SI

Apesar de todos os benefícios dos probióticos, para que estes possam fixar-se no intestino e desenvolver-se em quantidade adequada, é necessário dar o substrato para que estes se possam multiplicar. Assim, ao escolher um probiótico, procure idealmente por aqueles que também contêm prebióticos na sua composição, que são por definição um tipo de fibras não digeríveis. Alguns exemplos são a lactulose, a inulina, o psílio e outros oligossacáridos presentes nos vegetais. Os produtos com probióticos e prebióticos são chamados de simbióticos. Entre todos, são aqueles que podem ser mais completos na sua ação. Em todo o caso, pode sempre optar por fazer este reforço separadamente, através de suplementação alimentar ou incluindo mais alimentos naturalmente ricos nestas fibras na sua dieta. ♥



**PRECISA DE
CORTAR NO
COLESTEROL?**



SUPLEMENTO ALIMENTAR

**BIONAL
COLESTEROL
É A RESPOSTA.**

Se há um problema que não pode ficar sem resposta é o aumento dos níveis de colesterol. Para o ajudar a resolver de forma natural, experimente a eficácia de Bional Colesterol, o suplemento alimentar à base de extrato de alcachofra, que contribui para os níveis normais de lípidos no sangue.

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

ALCACHOFRA • ÓLEO DE LINHAÇA • LEVEDURA DE ARROZ VERMELHO



Alimentação, energia e vitalidade

Saiba como pode, através da alimentação, preservar a sua energia diária e vitalidade.

A alimentação do ser humano deve ser equilibrada, variada e colorida. Por isso, no dia a dia, devemos incluir alimentos dos diversos grupos da roda dos alimentos, desde os hidratos de carbono às proteínas, sem esquecer as gorduras.

NUTRIENTES ESSENCIAIS

Cada nutriente desempenha uma função no organismo. Explicamos-lhe o papel de cada um e onde o pode encontrar através da alimentação:

Hidratos de carbono: *fonte de energia*

→ Os hidratos de carbono são a fonte preferencial de energia para o bom funcionamento do organismo, principalmente em atividades de elevada intensidade.

Onde estão presentes: Cereais, pão, massas alimentícias, batatas, frutas e vegetais.

Proteínas: *aliadas dos músculos*

→ As proteínas são essenciais para a construção e reparação muscular,

sendo particularmente importantes em esforços prolongados.

Onde estão presentes: Carne, peixe, ovos, leite e alternativas vegetais como tofu, tempeh e seitan.

Gorduras: *manutenção das células*

→ Já as gorduras têm um papel vital na manutenção das estruturas celulares e produção hormonal.

Onde estão presentes: Óleos vegetais, frutos oleaginosos, abacate e peixes gordos (salmão, atum, cavala).

A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO RICA EM NUTRIENTES

Uma alimentação rica em nutrientes – como frutas, legumes, cereais integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis – sustenta os níveis de energia e a saúde em geral.

As vitaminas e os minerais, embora necessários em quantidades menores que os macronutrientes,

EVITE A FADIGA

Para evitar a fadiga, é importante aliar a alimentação equilibrada a uma boa higiene de sono, assim como à prática de exercício físico. Além destes hábitos, existem alguns compostos que devemos ter em conta:

→ **Vitaminas do complexo B:** Auxiliam a produção de energia das células e prevenção de anemias;
→ **Ferro:** Ajuda na regeneração e crescimento celular, bem como na prevenção de fadiga e cansaço. É essencial para o transporte de oxigénio no sangue, que é fundamental para a produção de energia, especialmente durante a atividade física;

→ **Magnésio:** Este mineral intervém no metabolismo da energia, síntese proteica, função muscular e nervosa, controlo da glicemia e da pressão arterial. O seu défice pode desencadear fraqueza muscular;

→ **Geleia real:** Além dos seus benefícios para a imunidade, saúde cardiovascular, efeitos anti-inflamatórios e antioxidantes, fornece energia de forma rápida ao organismo. Além disso, contém o aminoácido L-prolina, que ajuda a reduzir os sintomas de fadiga;

→ **Ginseng:** Contém compostos que atuam na redução da fadiga mental e física, bem como no aumento da concentração;

→ **Coenzima Q10 (CoQ10):** Desempenha um papel crucial na produção de energia celular, processo que cria ATP, a principal fonte de energia do nosso corpo. A CoQ10 também atua como um antioxidante, protegendo as células contra danos;

→ **Estimulantes:** É o caso da matcha, um tipo de chá verde em pó utilizado em cerimónias no Japão. É um estimulante interessante pela sua riqueza em antioxidantes e teor em cafeína.

são cruciais para manter funções metabólicas e para o equilíbrio energético. Uma hidratação adequada é essencial para manter este equilíbrio. A água está envolvida em praticamente todos os processos metabólicos, incluindo a digestão, a absorção de nutrientes e a regulação da temperatura. Por isso, em caso de desidratação, pode verificar-se uma diminuição dos níveis de energia, desempenho físico e aumento da fadiga.

O PAPEL DO EXERCÍCIO FÍSICO

Também a prática de exercício físico é essencial, sendo recomendada uma combinação de exercícios aeróbicos e anaeróbicos para uma saúde ótima. A Organização Mundial da Saúde (OMS) sugere pelo menos 150 minutos de atividade aeróbica de intensidade moderada ou 75 minutos de atividade aeróbica de alta intensidade por semana, complementada por atividades de fortalecimento muscular. O cumprimento destas diretrizes ajuda a manter o equilíbrio energético, apoia a saúde cardiovascular e reduz o risco de doenças crónicas.

MANTER A VITALIDADE

Quando se trata de saúde e qualidade de vida, manter a vitalidade é tão importante como manter a energia. Conseguir-lo implica a

Uma alimentação rica em nutrientes – como frutas, legumes, cereais integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis – sustenta os níveis de energia e a saúde geral.

adoção de um conjunto de fatores, escolhas e hábitos de vida saudáveis, tais como: alimentação equilibrada, exercício físico regular, sono adequado, gestão do stress, ligações sociais ou prática de hobbies que nos proporcionem bem-estar. A vitalidade, além de poder melhorar o humor e a função cognitiva, cultiva a resiliência e a capacidade de lidar com o stress e os desafios da vida. ♥



→ **EVITE** Dietas ricas em alimentos processados, açúcares adicionados e gorduras menos saudáveis podem levar a desequilíbrios energéticos e a problemas de saúde, como a obesidade e a síndrome metabólica.

3 HÁBITOS PARA MANTER A ENERGIA

De modo a ajudar a manter a energia diária, existem alguns hábitos que podemos adotar:

- 1 Manter uma boa hidratação ao longo do dia;
- 2 Realizar várias refeições, menos volumosas, mas mais frequentes;
- 3 Limitar o consumo de cafeína, bebidas alcoólicas e alimentos ultraprocessados.

As nossas sugestões



Vit. B-Complex 50 SOLGAR
50 cápsulas
PVP: €16,20
Suplemento alimentar



Geleia real, mel e pólen SUPERDIET
20 ampolas
PVP: €32,55
Suplemento alimentar



Malato de Magnésio VIDA CELEIRO
90 comprimidos
PVP: €17,99
Suplemento alimentar



Coenzima Q10 100 Mg VIDA CELEIRO
60 cápsulas
PVP: €27,00
Suplemento alimentar



Ginseng + Geleia Real Bio ORTIS
10 ampolas
PVP: €25,99
Suplemento alimentar



Matcha em Pó Biológica VIDA CELEIRO
50 g
PVP: €7,29
Suplemento alimentar



Formas naturais de aumentar a testosterona

É uma das principais hormonas no sexo masculino. Saiba quais são os nutrientes e alimentos mais importantes para a sua produção e absorção.

A testosterona desempenha um papel fundamental na fisiologia masculina e saúde reprodutiva. Estudos indicam que níveis baixos de testosterona estão associados a um maior risco de desenvolvimento de doenças crónicas. Por isso, conhecer os nutrientes que auxiliam na sua produção e absorção é essencial.

FUNÇÕES DA TESTOSTERONA

Nos homens, a testosterona ajuda a melhorar o humor e o bem-estar geral, contribuindo para o aumento da força e resistência física, concentração e memória. É responsável pela diminuição da gordura corporal e regulação dos níveis de colesterol.

As nossas sugestões



Picolinato de Zinco VIRIDIAN
30 cápsulas
PVP: €10,29
Suplemento alimentar



Ionic Zinco Líquido KIKI HEALTH
50 ml
PVP: €28,99
Suplemento alimentar líquido



Complexo multivitamínico e mineral para homem SOLGAR
60 comprimidos
PVP: €30,15
Suplemento alimentar



Tribulus Terrestris 1000 mg VIDA CELEIRO
60 cápsulas
PVP: €19,99
Suplemento alimentar

NUTRIENTES ALIADOS DA TESTOSTERONA

À medida que a idade avança, os homens registam uma diminuição progressiva desta hormona (aproximadamente 1% ao ano), período que se caracteriza por “andropausa”. Para retardar esta fase da vida, existem dois nutrientes importantes para o funcionamento desta hormona:

→ **Zinco:** Contribui de forma natural para a produção de testosterona, sendo um nutriente essencial à saúde masculina. O seu consumo está associado a níveis séricos adequados de testosterona.

Principais fontes alimentares: Alimentos de origem animal e vegetal, embora a sua absorção seja inferior em alimentos de origem vegetal. Está ainda presente em ostras, carne de aves, feijão, nozes e cereais integrais.

→ **Vitamina B5:** Auxilia na produção de testosterona e contribui para a produção de anticorpos pelo sistema imunitário.

Principais fontes alimentares: Vísceras, cogumelos, brócolos, levedura de cerveja e gema de ovo.

SUPLEMENTOS PARA A TESTOSTERONA

A suplementação com *Tribulus terrestris* pode ser utilizada para manter níveis saudáveis de testosterona, especialmente para atletas de alta competição.

Já a Ashwagandha tem sido associada a potenciais benefícios para a saúde, particularmente na gestão do stresse, função cognitiva e desempenho físico. Vários estudos sugerem que a sua suplementação pode apresentar atividade neuroprotetora e anti-inflamatória. Está ainda associada à saúde masculina, com resultados no aumento dos níveis de testosterona, auxiliando o equilíbrio hormonal. ♥

ATENÇÃO!

A toma de suplementos alimentares deve ser aliada a uma alimentação saudável e variada, a uma boa higiene de sono e à prática de exercício físico.



ALIMENTAÇÃO E OS NÍVEIS DE TESTOSTERONA

Se por um lado existem alimentos que potenciam os níveis de testosterona, outros há que devem ser evitados, pois podem baixar os índices de testosterona no homem:



- ➔ CHÁ VERDE
- ➔ LEGUMES
- ➔ FRUTOS SECOS
- ➔ SEMENTES DE LINHAÇA MOÍDAS



- ➔ ALIMENTOS RICOS EM CAFÉINA
- ➔ CARNES VERMELHAS
- ➔ PRODUTOS LÁCTEOS
- ➔ ALIMENTOS PROCESSADOS



Experimente as infusões de inverno da Sonnentor

Estas duas infusões, com sabores característicos desta estação como o gengibre e a canela, são perfeitas para tornar os dias de inverno mais quentes.





**SINTOMAS
DE ANEMIA
FERROPÉNICA**

Entre os sintomas
mais comuns
da anemia
ferropénica, estão:

CANSAÇO
EXTREMO

FRAQUEZA

PALIDEZ

DORES DE
CABEÇA

TONTURAS

SENSAÇÃO
DE FRIO NAS
MÃOS E PÉS

FERRO: um mineral essencial

Desempenha um papel fundamental para o funcionamento de várias funções do organismo. Saiba onde o encontrar.

O ferro é um mineral essencial para a saúde do nosso organismo, desempenhando um papel crucial no funcionamento de várias funções vitais. Entre as suas principais funções, destaca-se o facto de ser um componente essencial da hemoglobina, uma proteína presente nos glóbulos vermelhos (responsáveis pelo transporte de oxigénio dos pulmões para os tecidos), e da mioglobina, cuja função é transportar e armazenar oxigénio nos músculos. Além disso, o ferro é necessário para o crescimento e funcionamento celular, estando também envolvido na síntese de algumas hormonas.

Apesar de ser um nutriente presente em diversos alimentos,

nem sempre a sua ingestão é suficiente para satisfazer as necessidades diárias do organismo, podendo, assim, resultar naquela que é considerada a deficiência nutricional mais comum em todo o mundo: a anemia.

ANEMIA FERROPÉNICA

À medida que as reservas de ferro se vão esgotando – e não sendo repostas –, os níveis de ferro no sangue diminuem, influenciando assim negativamente a produção de hemoglobina, o que pode desencadear uma anemia por défice de ferro (anemia ferropénica). Existem várias situações que podem estar na sua origem, como:

- Doenças gastrointestinais que tenham alterações a nível da absorção (como a doença celíaca e a de Crohn);
- Mulheres com hemorragias menstruais intensas;
- Dietas pobres em ferro, proteínas, folato e vitamina C.

Estima-se que cerca de 25% da população mundial, e 1 em cada 5 adultos em Portugal, sofra de anemia ferropénica. No entanto, muitos destes casos podem ser assintomáticos, atrasando, assim, o diagnóstico e, conseqüentemente, o tratamento adequado.

O FERRO NOS ALIMENTOS

Existem duas formas principais de ferro nos alimentos – heme e não heme:

- **Ferro heme:** Com maior absorção no nosso organismo, encontra-se apenas em alimentos de origem animal, como carnes vermelhas, aves e peixe;
- **Ferro não heme:** Presente sobretudo em alimentos de origem vegetal, possui uma absorção menos eficiente. Alimentos como leguminosas, cereais integrais, beterraba e frutos secos são boas fontes de ferro não heme.

FATORES QUE INFLUENCIAM A ABSORÇÃO DE FERRO

A absorção de ferro pode estar dependente não só da forma sob o qual este se encontra, mas também de outros fatores. Alguns alimentos e compostos podem inibir a absorção de ferro, como o cálcio (proveniente dos laticínios), o fitato (presente nas leguminosas e cereais integrais) e os polifenóis (presentes no chá, café e cacau).

Por outro lado, alguns nutrientes podem aumentar a absorção de ferro, especialmente o não heme. A vitamina C, por exemplo, promove a conversão do ferro numa forma mais facilmente absorvível. Deste modo, alimentos ricos em vitamina C, como laranjas ou kiwis, combinados com fontes de ferro de origem vegetal, podem contribuir para melhorar a absorção de ferro.

SUPLEMENTAÇÃO DE FERRO

Quando a alimentação não é suficiente para suprimir as necessidades de ferro, ou estas se encontram aumentadas, pode fazer sentido recorrer a suplementação. No entanto, importa ter em consideração que doses elevadas de ferro (45 mg/dia ou mais) poderão causar alguns desconfortos gastrointestinais. Neste sentido, formas como o bisglicinato ou até suplementos de ferro em spray, que tendem a ser melhor tolerados, podem ser uma boa alternativa. ♥

TOME NOTA!

A alimentação vegetariana, dependendo essencialmente do ferro não heme, exige uma atenção especial, uma vez que a sua absorção é limitada. Por esta razão, nestes casos, as recomendações diárias de ingestão de ferro são mais elevadas.

As nossas sugestões



**Gentle iron
SOLGAR**
90 cápsulas
PVP: €14,12

Suplemento alimentar



**Bisglicinato de ferro
VIDA CELEIRO**
60 cápsulas
PVP: €9,99

Suplemento alimentar



**Ferro vital
ORTIS**
24 comprimidos
PVP: €12,99

Suplemento alimentar



**Spray oral ferro
sabor a romã
BETTERYOU**
5 mg
PVP: €18,64

Suplemento alimentar



AMEIXAS SECAS

D'AGEN BIOLÓGICAS PASTEURIZADAS

UM SNACK PRÁTICO PARA O SEU DIA!

ALTO TEOR EM FIBRA.
SEM AÇÚCARES ADICIONADOS*



*CONTÉM AÇÚCARES NATURALMENTE PRESENTES



O PAPEL DO MAGNÉSIO

É um dos elementos em maior abundância no organismo humano, sendo essencial para a saúde óssea. Contudo, existem diferentes tipos de magnésio. Conheça-os.

O magnésio é o quarto elemento mais abundante no nosso organismo, encontrando-se aproximadamente metade na massa óssea, local onde, em conjunto com o cálcio e o fósforo, contribui para a manutenção e bom funcionamento dos ossos. O restante conteúdo de magnésio do nosso corpo está distribuído pelos músculos, tecidos moles e órgãos, encontrando-se apenas 1 a 2% a circular no sangue.

O QUE É REALMENTE O MAGNÉSIO

Trata-se de um mineral que se encontra envolvido na maioria dos processos metabólicos e bioquímicos das células, sendo um dos principais responsáveis por inúmeras funções no nosso organismo, das quais fazem parte o desenvolvimento e manutenção da massa óssea, função neuromuscular, produção de energia, estabilização das cadeias de ADN e proliferação celular.



SABIA QUE...

O MAGNÉSIO É O QUARTO ELEMENTO MAIS ABUNDANTE NO NOSSO ORGANISMO?

NÍVEIS BAIXOS DE MAGNÉSIO

Por ser um mineral tão fundamental para o bom funcionamento do nosso organismo, têm surgido cada vez mais estudos que demonstram que a sua deficiência, também conhecida por hipomagnesemia, pode levar a alterações no funcionamento de praticamente todos os nossos órgãos. Os baixos níveis de magnésio podem ser o resultado de uma ingestão abaixo das ne-

cessidades ou da existência de perdas excessivas deste mineral (que podem ocorrer através da urina ou do suor).

OS SINTOMAS

Os primeiros sinais a aparecerem associados à deficiência de magnésio incluem fraqueza, perda de apetite, fadiga, náuseas e vômitos. Mais tarde, podem surgir outros sintomas como contrações e câibras musculares, dormência, formigueiro e até alterações de ritmo cardíaco. Associada aos baixos níveis de magnésio, pode também surgir uma deficiência de cálcio ou potássio, uma vez que a homeostase dos minerais sofre uma disrupção.

GRUPOS DE RISCO

Apesar de qualquer pessoa poder desenvolver deficiência de magnésio, existem certos grupos onde o risco poderá ser maior:

- **Atletas:** Além das perdas de magnésio através da transpiração se encontrarem significativamente aumentadas, o magnésio é responsável por ativar algumas enzimas envolvidas na síntese proteica e no metabolismo energético;
- **População idosa:** Além de geralmente existir uma menor ingestão de magnésio nesta população, verifica-se também uma diminuição da capacidade de absorção, aliada a perdas aumentadas através da urina;
- **Doenças gastrointestinais:** Patologias como doença de Crohn, doença inflamatória intestinal ou doença celíaca encontram-se associadas a alterações da absorção intestinal.

ALTERNATIVAS À SUPLEMENTAÇÃO

EM ALTERNATIVA AOS SUPLEMENTOS ALIMENTARES, É POSSÍVEL ENCONTRAR ALGUNS PRODUTOS PARA UTILIZAÇÃO EXTERNA COM MAGNÉSIO NA SUA COMPOSIÇÃO. SOB A FORMA DE CREME, GEL, SPRAY OU FLOCOS PARA O BANHO, PODEM SER UM ALIADO NA PROMOÇÃO DO RELAXAMENTO MUSCULAR.

FONTES ALIMENTARES

Alguns dos alimentos que nos fornecem magnésio:

- ☛ SEMENTES
- ☛ LEGUMINOSAS
- ☛ FRUTOS SECOS (cajus, castanhas-do-brasil)
- ☛ CEREAIS POUCO REFINADOS (arroz integral, millet)
- ☛ VEGETAIS DE FOLHA VERDE-ESCURA

A IMPORTÂNCIA DA SUPLEMENTAÇÃO

Apesar de presente em diversas fontes alimentares, a ingestão de magnésio através da alimentação pode não ser a suficiente. Nestes casos, assim como quando as necessidades se encontram aumentadas, pode fazer sentido optar pela suplementação.

Existem já vários tipos de magnésio disponíveis sob a forma de suplementos alimentares, sendo que podem apresentar diferenças não apenas na forma química em que se encontram, mas também no que diz respeito à sua biodisponibilidade e efeitos no organismo.

Com tanta variedade, torna-se importante perceber quais as principais diferenças entre os suplementos alimentares de magnésio, de modo a fazer a escolha que faça mais sentido para o seu caso. Partilhamos consigo algumas das formas mais comuns, e que apresentam uma elevada biodisponibilidade:

Magnésio malato: Trata-se do magnésio ligado ao ácido málico. Por este último se encontrar envolvido nos mecanismos de produção de energia, poderá ser indicado em casos de fadiga crónica e fibromialgia.

Citrato de magnésio: Neste, o magnésio encontra-se ligado ao ácido cítrico, geralmente utilizado para situações de obstipação, sendo por isso mais adequado em casos de problemas digestivos. Parece também ser útil para promover o relaxamento muscular e diminuir câibras.

Bisglicinato de magnésio: Associado, geralmente, ao relaxamento muscular, trata-se do magnésio ligado ao aminoácido glicina. Uma vez que

As nossas sugestões



Bisglicinato de magnésio VIRIDIAN
60 cápsulas
PVP: €14,99
Suplemento alimentar



Magnésio taurato VIRIDIAN
30 cápsulas
PVP: €14,06
Suplemento alimentar



Magnésio VIDA CELEIRO
60 comprimidos
PVP: €8,99
Suplemento alimentar



Malato de magnésio VIDA CELEIRO
90 comprimidos
PVP: €17,99
Suplemento alimentar



Magnésio trio NOW
90 cápsulas
PVP: €25,44
Suplemento alimentar



Magnésio puro spray original BETTERYOU
100 ml
PVP: €23,25



parece melhorar a qualidade do sono e aliviar a ansiedade, pode também ser indicado para quem procura relaxamento e diminuição de stresse. **Magnésio taurato:** Resulta da ligação entre o magnésio e o aminoácido taurina, sendo conhecido por promover a saúde cardiovascular, uma vez que pode ajudar a manter uma pressão arterial regular. Pode também ser indicado para o bom funcionamento do sistema nervoso. ♥

Fraqueza, perda de apetite, fadiga, náuseas e vômitos podem ser sintomas de que os níveis de magnésio no organismo se encontram baixos, devendo repor-se os mesmos.



A espermidina pode ser encontrada em alimentos como soja, leguminosas, cogumelos ou frutos secos.

SPERMIDINE: o que é e quais os benefícios?

Conheça as vantagens de um novo suplemento alimentar para a sua saúde.

A espermidina (*Spermidine*) é uma poliamina biogénica que desempenha um papel crucial na homeostase, no crescimento e na proliferação celular. O seu papel é ainda relevante tanto na promoção de saúde como na pre-

venção de certas doenças. Este composto encontra-se em vários alimentos, como soja, gérmen de trigo, cogumelos, frutos secos, brócolos, maçãs, peras, leguminosas e queijo curado. Saiba mais sobre ele.

As nossas sugestões



Spermidine 700 mg
(Extrato de Gérmen de Trigo)
KIKI HEALTH
60 cápsulas
PVP: €39,99
Suplemento alimentar

AS VANTAGENS

A espermidina tem vindo a demonstrar-se eficaz em vários processos do nosso organismo:

1 Autofagia: Foi demonstrado que a espermidina induz a autofagia — processo em que as células eliminam os

componentes danificados —, sendo, por isso, essencial para manter a saúde e a longevidade celular;

2 Efeito antienvelhecimento: Estudos sugerem que a suplementação com espermidina pode promover a longevidade e atrasar o aparecimento de doenças relacionadas com a idade, permitindo preservar a homeostase celular e reduzir o stress oxidativo;

3 Saúde cardiovascular: Um estudo de Madeo *et al.* (2018) sugere que a espermidina pode melhorar a saúde cardiovascular, apoiando diretamente o desempenho físico e a recuperação. Outro estudo acompanhou 6000 participantes, durante 10 anos, e encontrou uma correlação entre uma maior ingestão de espermidina e uma redução de 30% no risco de mortalidade cardiovascular;

4 Função cognitiva: A espermidina está também a ser investigada pelos seus potenciais efeitos neuroprotetores, existindo estudos que sugerem que pode ajudar a preservar a função cognitiva e a retardar o declínio cognitivo, relacionado com a idade;

5 Modulação imunitária: Pode influenciar o funcionamento do sistema imunitário, promovendo potencialmente uma resposta imunitária mais equilibrada.



SABIA QUE...

A espermidina é promissora, como suplemento alimentar, para promover a longevidade e reduzir as doenças relacionadas com a idade nos seres humanos?

O QUE DIZEM OS ESTUDOS EM HUMANOS

Estudos de base populacional indicam que uma maior ingestão de espermidina está correlacionada com uma redução da mortalidade, independentemente de outros fatores, como a idade, o consumo de álcool e a atividade física. Assim, verifica-se uma associação entre uma alimentação rica em espermidina e o aumento da esperança média de vida nos seres humanos. Ainda assim, a investigação futura será crucial para elucidar sobre todos os seus mecanismos e potencial terapêutico. ♥

A espermidina (Spermidine) é uma poliamina biogénica que desempenha um papel crucial na homeostase, no crescimento e na proliferação celular.



Suplementos alimentares para homem e mulher

Fornecem 50 mil milhões de micro-organismos por cápsula
Incluindo *Lactobacillus* e *Bifidobacterium*

É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável.
Se estiver grávida, a amamentar, a tomar alguma especialidade farmacêutica ou se sofre de alguma doença, consulte o seu médico ou técnico de saúde antes de tomar este suplemento. Não recomendado em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos constituintes.





O mel e os seus benefícios

Seja como parte de uma dieta equilibrada ou utilizado devido às suas propriedades, o mel continua a ser um dos produtos naturais mais versáteis e apreciados para a saúde humana.

O mel é uma substância natural produzida pelas abelhas a partir do néctar das flores. Desde tempos antigos, tem sido valorizado não apenas como alimento, mas também pelas suas propriedades medicinais. A composição do mel varia de acordo com a flor de origem, sazonalidade e ambiente, influenciando diretamente o seu sabor, textura e cor.

B.I. NUTRICIONAL DO MEL

O mel é constituído principalmente por hidratos de carbono simples, como glucose e frutose, e água. Também contém minerais (como cálcio, ferro e potássio), aminoácidos, vitaminas do complexo B, C, D e E, além de flavonoides e compostos fenólicos.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO DE MEL

O mel é amplamente reconhecido pelas suas propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias,

antimicrobianas e cicatrizantes, especialmente devido à presença de compostos bioativos, como flavonoides e ácidos fenólicos:

Cicatrização: É utilizado devido às suas propriedades antimicrobianas. O mel apresenta uma combinação de fatores que criam um ambiente desfavorável ao crescimento microbiológico, como o pH baixo, o teor de peróxido de hidrogénio e a baixa atividade da água;

Neurológicos: Possui propriedades neuroprotetoras, devido ao seu conteúdo em polifenóis.



+ de 300

Em todo o mundo, existem mais de 300 variedades de mel.

As nossas sugestões



Mel de Urze
Biológico
VIDA CELEIRO
500 g
PVP: €8,39



Mel de
Rosmaninho
SERRAMEL
500 g
PVP: €6,99



Mel de
Manuka
UMF 10+
COMVITA
250 g
PVP: €49,99



Mel
Multifloral
Biológico
VIDA CELEIRO
500 g
PVP: €5,84



Gomas com própolis,
mel e sabor a laranja
PROPOLIA
45 g
PVP: €6,19
Suplemento alimentar

Por conter propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias, antimicrobianas e cicatrizantes, o mel traz vários benefícios para a saúde.

Estudos indicam que estes compostos podem apoiar a memória e a cognição;

Respiratórios: Graças às suas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, pode auxiliar na redução da inflamação das vias respiratórias e a aliviar a tosse seca;

Fonte de energia: Composto por hidratos de carbono simples, que são rapidamente absorvidos pelo organismo, fornece energia rapidamente. Estudos indicam que, em indivíduos saudáveis, o seu consumo pode melhorar a resposta glicêmica e

apoiar o desempenho físico em exercícios de resistência.

VARIEDADES DE MEL

Existem mais de 300 variedades de mel no mundo, divididas em duas categorias principais:

Mel monofloral,
proveniente de uma única espécie de planta:

→ Mel de Rosmaninho

De cor clara e com aroma característico. Estudos destacam as suas propriedades antioxidantes, antimicrobianas, anti-inflamatórias, com potenciais benefícios para a saúde cognitiva;

→ Mel de Urze

De coloração escura, é denso e tem um sabor forte, sendo particularmente rico em compostos antioxidantes;

→ Mel de Manuka (Origem na Nova Zelândia)

Derivado das flores da árvore de manuka, é famoso pelo seu teor de metilglioxal (MGO), que lhe confere propriedades antibacterianas superiores. A qualidade é indicada pela classificação UMF™ – pelo que quanto maior o valor, melhor a qualidade do mel.

Mel multifloral,
proveniente de várias espécies de plantas. A sua composição varia conforme a região e as flores polinizadas, mas é normalmente rico em compostos antioxidantes e antimicrobianos. ♥

SABIA QUE...

O MEL CRU, TAMBÉM CHAMADO DE "RAW", PASSA APENAS POR UMA FILTRAGEM MÍNIMA PARA REMOVER IMPUREZAS APÓS SER EXTRAÍDO DA COLMEIA? ESTE TIPO DE MEL PRESERVA A MAIORIA DOS NUTRIENTES, INCLUINDO PÓLEN, VITAMINAS E ENZIMAS, MANTENDO AS SUAS PROPRIEDADES NATURAIS.

CHOCOLATE PRÉ E PÓS CORRIDA

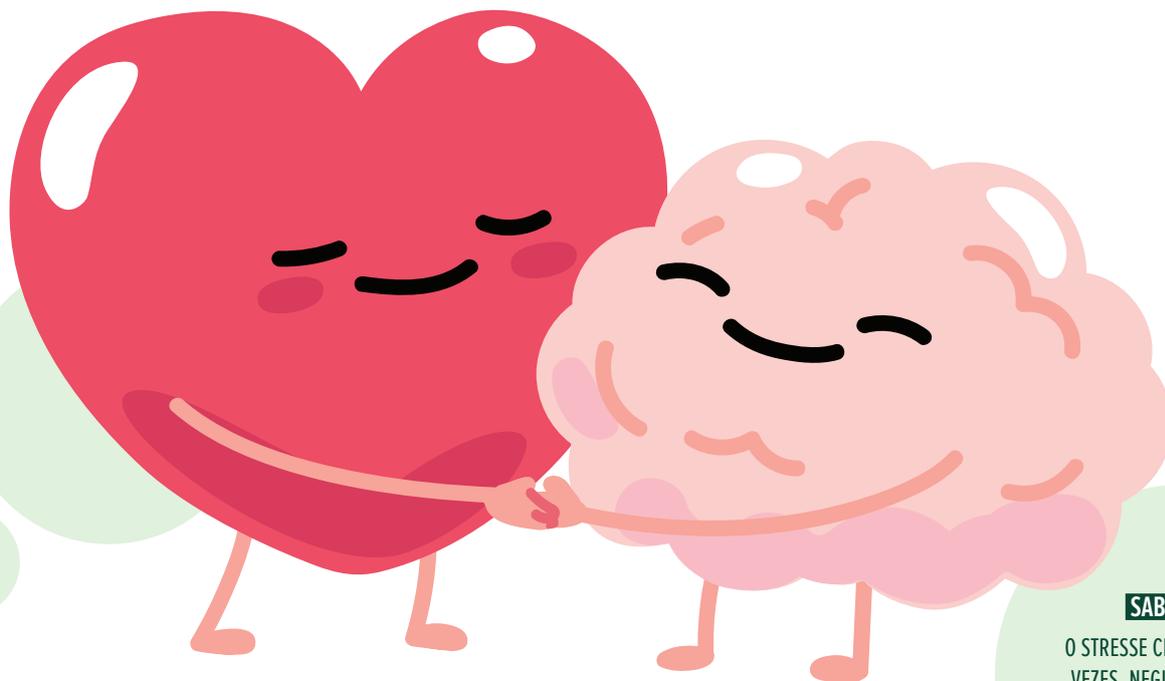
Benjamissimo

NOVOS



CHOCOLATE BIOLÓGICO COM AMENDOINS TORRADOS E AMORAS BRANCAS SECAS

CHOCOLATE BIOLÓGICO COM GRÃOS DE CAFÉ MOÍDOS E GUARANÁ



SABIA QUE...

O STRESSE CRÓNICO É, MUITAS VEZES, NEGLIGENCIADO E ATÉ SUBESTIMADO COMO UM FATOR DE RISCO PARA DOENÇAS CARDÍACAS?

Cérebro e saúde cardiovascular

O coração e a mente estão fortemente ligados, e estudos científicos mostram cada vez mais evidências sobre a relação entre a saúde mental e doenças cardiovasculares.

Algumas situações, como o stresse e a depressão, podem aumentar o risco de doenças cardiovasculares. Estas são um grupo de doenças que afetam o coração e os vasos sanguíneos, e que continuam a ser a principal causa de morte em todo o mundo.

STRESSE CRÓNICO

O stresse é uma resposta natural do organismo que faz parte do nosso dia a dia. O stresse crónico e prolongado leva à presença consistente de níveis elevados de cortisol, o que contribui para o aumento da pressão arterial, da frequência cardíaca, da inflamação e da disfunção endotelial. Tudo fatores que aumentam o risco de problemas cardiovasculares.

ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Pessoas com ansiedade e depressão têm um maior risco de desenvolver doenças cardiovasculares, uma vez que, segundo estudos, estas situações pare-

cem acelerar o desenvolvimento de fatores de risco para a doença, como a hipertensão, a hiperlipidemia e a diabetes.

O stresse, a ansiedade ou a depressão podem ainda, por vezes,

As nossas sugestões



Ultimate calm daily support SOLGAR

30 cápsulas
PVP: €30,04

Suplemento alimentar



Ultimate calm night SOLGAR

30 cápsulas
PVP: €21,19

Suplemento alimentar



Extrato de ashwagandha VIRIDIAN

60 cápsulas
PVP: €33,99

Suplemento alimentar



Bisglicinato de magnésio VIRIDIAN

60 cápsulas
PVP: €14,99

Suplemento alimentar

Se tem dificuldade em controlar a ansiedade ou se não está a conseguir descansar bem durante a noite, alguns suplementos à base de plantas podem ajudar no relaxamento.

levar a alterações de comportamentos do estilo de vida, como a uma menor probabilidade de praticar atividade física regular, dificuldade em manter uma dieta equilibrada e/ou ter uma má qualidade do sono. Assim, para preservar a sua saúde cardiovascular, o ideal será sempre adotar medidas para manter a saúde psicológica.

MANTER A CALMA E GERIR O STRESSE

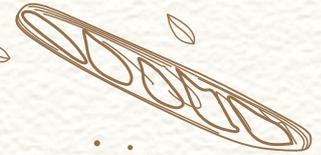
Se tem dificuldade em controlar a ansiedade ou se não está

a conseguir descansar durante a noite, alguns suplementos à base de plantas podem ajudar a favorecer o relaxamento: nomeadamente valeriana, lúpulo, papoila-da-califórnia e passiflora. Relativamente à gestão do stresse, vários estudos têm demonstrado que as plantas adaptogénicas (das quais se destacam a ashwagandha e a rodiola) desempenham um papel importante. Também o mineral magnésio tem tido um papel de destaque nesta área, pois está envolvido em

reações que ajudam a regular a resposta do organismo ao stresse. No que diz respeito à atividade física, evidências indicam que a sua prática regular promove a resiliência ao stresse. Assim, e para ajudar o seu organismo a melhor superar o stresse diário, deve seguir as recomendações gerais de exercício da Organização Mundial da Saúde: realizar, no mínimo, 150 a 300 minutos de atividade aeróbia moderada (como caminhada, *jogging*, ciclismo) por semana. ♥

53%

DOS PORTUGUESES ADMITE TER STRESSE NO SEU QUOTIDIANO, de acordo com dados obtidos através do inquérito promovido pela Sociedade Portuguesa de Cardiologia.



Pão alemão

O pão alemão da marca Pema é sinónimo de tradição e qualidade, feito com ingredientes integrais e seguindo receitas artesanais, oferecendo sabor autêntico e saudável.



Bacopa: para um cérebro mais ativo

Uma planta com grandes benefícios para a saúde cerebral e que auxilia na prevenção do envelhecimento.

A *Bacopa monnieri*, também conhecida por brahmi, é uma planta que tem sido utilizada desde a Antiguidade, graças às suas propriedades benéficas para a saúde cerebral. Descubra mais sobre esta planta e como pode ajudar na prevenção do envelhecimento.

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

Os constituintes naturalmente presentes na bacopa, e que se julga serem responsáveis pelas suas propriedades benéficas, são as saponinas, como a bacopasaponina. Esta planta contém ainda vários alcaloides, flavonoides e fitoquímicos como o ácido betulínico.

BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE CEREBRAL

1. Contribui para a melhoria cognitiva e memória

As saponinas da bacopa, como a bacopasaponina, demonstraram, em alguns estudos, exercer um efeito positivo na velocidade de processamento e capacidade de retenção de informação, além de prevenir a perda de memória. Assim, a utilização de bacopa pode ser importante para manter a

funcionalidade do cérebro, atrasando os efeitos negativos do envelhecimento deste órgão.

2. Ansiolítico

A bacopa aparenta contribuir para a redução dos sintomas de ansiedade através do aumento dos níveis de um composto chamado ácido gama-aminobutírico (GABA). Este neurotransmissor inibe a atividade do sistema nervoso central, exercendo assim uma ação calmante ou sedativa.

3. Antioxidante

Alguns estudos referem que esta planta favorece o aumento dos níveis de glutatião reduzido, contribuindo para exercer uma ação antioxidante no organismo. Ao prevenir a acumulação de radicais livres no cérebro, também é possível prevenir os danos causados pelo envelhecimento nos neurónios e na perda de função cognitiva.

4. Neuroprotetor

Do ponto de vista funcional, o brahmi parece estimular a produção de várias substâncias com efeito neuroprotetor, como a acetilcolina e monoaminas, entre outras. Estes compostos estão envolvidos na memória a curto e longo prazo, assim como na formação e consolidação de informações necessárias para o processo de aprendizagem e capacidade de atenção.

5. Efeito vascular

A bacopa parece contribuir para a manutenção da elasticidade vascular e para o aumento do fluxo sanguíneo no cérebro, favorecendo, assim, a adequada oxigenação e o transporte de nutrientes essenciais para o seu funcionamento. ♥

A bacopa previne os danos causados pelo envelhecimento nos neurónios e na função cognitiva.



As nossas sugestões



Bacopa VIDA CELEIRO
60 comprimidos
PVP: €12,60
Suplemento alimentar



Brain Works - Curcumina Full Spectrum e Bacopa SOLGAR
60 cápsulas
PVP: €63,43
Suplemento alimentar



Bacopa Monnieri 500 Mg NATURES ANSWER
90 cápsulas
PVP: €29,99
Suplemento alimentar

vidaceleiro

nova gama

Suplementos Alimentares



É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável. Se estiver grávida, a amamentar, a tomar alguma especialidade farmacéutica ou se sofre de alguma doença, consulte o seu médico ou técnico de saúde antes de tomar este suplemento. Não utilizar em casos de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos constituintes. Disponível exclusivamente nas lojas Celeiro.



O DETERGENTE QUE USA É NOCIVO PARA A SUA SAÚDE?

Costuma optar pelos detergentes que têm um perfume mais agradável? Saiba que essa opção pode afetar a sua saúde e, sobretudo, a das crianças.

De acordo com estudos realizados nos últimos anos, verificou-se que os produtos de limpeza podem libertar centenas de compostos orgânicos voláteis (COV) que têm riscos para a saúde. E quanto mais perfumados forem, maiores são esses riscos. Explicamos-lhe tudo neste artigo.

O QUE SÃO OS COV?

Os componentes orgânicos voláteis são substâncias químicas que volatilizam facilmente em contacto com o ar, e entram na atmosfera. Alguns exemplos destes são: aldeídos, cetonas e hidrocarbonetos aromáticos monocíclicos, como o benzeno, tolueno, etil-benzeno e xilenos. Podem encontrar-se em materiais como solventes, tintas, colas, combustíveis, móveis, repelentes, produtos de limpeza, cosméticos, pesticidas, roupas limpas a seco, marcadores permanentes, entre outros.

EFEITOS NOCIVOS

Os efeitos nocivos destes componentes variam de acordo com o tipo

de substância, mas podem ir desde irritações a dificuldades respiratórias, afetar o sistema reprodutivo, interferir no desenvolvimento das crianças e aumentar o risco de cancro. Há pessoas que relatam problemas como dores de cabeça e enxaquecas em resposta a produtos perfumados.

As fragrâncias artificiais podem conter ftalatos, que são associados a distúrbios hormonais e problemas respiratórios. Também podem causar irritações na pele e reações alérgicas. Ingredientes como o 1,4-dioxano são conhecidos por serem carcinogénicos, podendo, assim, aumentar o risco de cancro devido à exposição prolongada. Este químico pode permanecer nas roupas após a lavagem e penetrar no corpo através do contacto com a pele.

A qualidade do ar pode ser afetada tanto no interior das casas como no exterior. Dentro das casas, o ar pode ser contaminado duas a cinco vezes mais do que na rua. Alguns produtos de limpeza emitem COV durante dias, semanas ou até meses.

POPULAÇÕES MAIS AFETADAS

Pessoas que trabalham com produtos de limpeza têm um risco superior de 50% de ter asma e de 43% de vir a sofrer de doença pulmonar obstrutiva crónica. Também as crianças são mais vulneráveis. Alguns produtos de limpeza podem afetar os bebés ainda no útero, e durante a infância, aumentam os riscos de asma e de pieira.

IMPACTO NO MEIO AMBIENTE

Os COV contribuem ainda para a poluição atmosférica. Os fosfatos e surfactantes são prejudiciais para a vida aquática. Os branqueadores óticos e corantes são tóxicos e não biodegradáveis, causando impactos negativos nos ecossistemas marinhos.

OPÇÕES MAIS SEGURAS

Mas existem alternativas, com menos emissões de COV. São os chamados detergentes “verdes”, ecológicos e/ou com ingredientes biológicos. Preferencialmente, deve optar-se por aqueles que não contêm perfumes. ♥

5 PASSOS PARA ESCOLHER UM DETERGENTE MAIS SEGURO

- Ler atentamente os rótulos, para evitar químicos nocivos;
- Optar por detergentes sem fragrâncias nem corantes artificiais;
- Para perfumar a casa, preferir fragrâncias 100% naturais: diluir algumas gotas de óleo essencial em água, e vaporizar;
- Utilizar vinagre de limpeza e bicarbonato de sódio na limpeza da casa, assim como na lavagem da roupa na máquina (eliminam odores e amaciam os tecidos).

As nossas sugestões



Detergente ecológico líquido loiça, sem perfume
SODASAN
500 ml
PVP: €3,54



Detergente ecológico roupa, folhas, sem perfume
ECO GREEN LIVING
60 folhas
PVP: €18,99



Intensificador de fragrância
SODASAN
750 ml
PVP: €7,09



Vinagre de limpeza
ECODOO
1 l
PVP: €2,80



Bicarbonato de sódio puríssimo
NATUREFOODS
750 g
PVP: €2,89



Óleo essencial de alfazema bio
DR. ORGANIC
10 ml
PVP: €8,99

Défice de atenção e hiperatividade nas crianças



Saiba como a alimentação pode ter um papel importante na sintomatologia do défice de atenção e hiperatividade nas crianças.

O Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) afeta cerca de 7% das crianças e adolescentes a nível mundial, variando entre as diferentes regiões. Apesar de ser menos prevalente, pode persistir na idade adulta, afetando cerca de 2,5% da população. Os principais sintomas incluem hiperatividade, falta de atenção e dificuldades no equilíbrio emocional.

TDHA E A ALIMENTAÇÃO

Embora o tratamento farmacológico seja a base do controlo do transtorno, e a genética desempenhe um papel relevante, a alimentação tem sido cada vez mais estudada pela sua influência no controlo do TDAH.

Estudos indicam que crianças com TDAH consomem frequentemente mais alimentos processados e ricos em açúcares, como refrigerantes, bolos e alimentos de *fast food* – fator associado ao agravamento dos sintomas. Em contrapartida, padrões alimentares equilibrados, que incluam frutas, legumes, peixes ricos em ácidos gordos polinsaturados (ómega 3 e ómega 6) e cereais integrais, têm mostrado efeitos benéficos na saúde cognitiva e comportamental.

O PAPEL DAS VITAMINAS E MINERAIS

Nutrientes como vitamina D, ferro e zinco são cruciais para a função cognitiva e o equilíbrio emocional. Deficiências destes nutrientes estão

ligadas a um aumento dos sintomas do TDAH. A suplementação com multivitamínicos e minerais que incluam estes nutrientes parece apoiar na redução de sintomas, como falta de atenção e hiperatividade, contribuindo para um melhor funcionamento cognitivo e comportamental.

A IMPORTÂNCIA DO ÓMEGA 3

Os ácidos gordos ómega 3, principalmente EPA e DHA, são fundamentais para o desenvolvimento cerebral, uma vez que são componentes importantes das membranas celulares e estão envolvidos em processos biológicos cerebrais. Crianças com TDAH tendem a apresentar baixos níveis de ómega 3, o que pode prejudicar a função cognitiva. Estudos indicam que a suplementação com ómega 3 pode contribuir para a melhoria do humor, da atenção e da hiperatividade.



CAFÉ: ALIADO NO TDAH?

ALGUNS ESTUDOS SUGEREM QUE PEQUENAS QUANTIDADES DE CAFÉ PODEM MELHORAR TEMPORARIAMENTE A ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO EM PESSOAS COM TDAH. NO ENTANTO, ESTES EFEITOS PODEM VARIAR, PELO QUE SE TORNA ESSENCIAL AVALIAR SEMPRE O SEU CONSUMO COM O MÉDICO QUE ACOMPANHA A CRIANÇA.

QUAL A MELHOR FORMA DE COMEÇAR O DIA?

→ O ideal será começar com um pequeno-almoço completo e equilibrado, envolvendo a criança na escolha e preparação desta refeição. Opte por incluir uma fonte proteica (ovos ou iogurte), cereais integrais (como aveia ou pão integral) e uma peça de fruta fresca.

O PAPEL DA MICROBIOTA INTESTINAL

A relação entre a microbiota intestinal e o cérebro tem sido destacada na literatura. Estudos recentes sugerem que crianças com TDAH podem apresentar desequilíbrios ao nível da microbiota intestinal, o que pode contribuir para o desenvolvimento dos sintomas. O consumo de probióticos (microrganismos vivos, como bactérias e leveduras) pode promover a produção de ácidos gordos de cadeia curta e apoiar a integridade da barreira intestinal, resultando em efeitos positivos na saúde mental. Também o consumo de prebióticos, juntamente com os probióticos, tem mostrado melhoria nos sintomas deste transtorno, promovendo uma melhor função cognitiva. ♥

SABIA QUE...

→ o ferro auxilia na produção de dopamina, um neurotransmissor crucial para a regulação da atenção?

As nossas sugestões



Vitaminas, minerais e outros nutrientes
REVIVE
20 saquetas
PVP: €21,99
Suplemento alimentar



MorEPA – Óleo de peixe e vitamina D
MINAMI
60 cápsulas
PVP: €31,70
Suplemento alimentar



Mistura de culturas vivas, vitaminas C e D
GARDEN OF LIFE
30 comprimidos
PVP: €30,19
Suplemento alimentar



Mistura de óleos vegetais biológicos
VIRIDIAN
200 ml
PVP: €15,49
Suplemento alimentar



Fórmula de multivitaminas e minerais
VIRIDIAN
90 cápsulas
PVP: €20,49
Suplemento alimentar

O vício do açúcar

Para os nossos antepassados, o açúcar foi importante para a sua sobrevivência. Porém, atualmente, o seu consumo excessivo tem contribuído para um aumento de problemas de saúde pública, como a obesidade, a diabetes e até perturbações mentais.



A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que adultos ativos limitem o consumo de açúcares simples a, no máximo, 10% da ingestão calórica diária, sendo ideal que esse valor se aproxime de 5%. Na prática, o consumo diário de açúcar não deveria ultrapassar as 6 colheres de chá (25 g). No entanto, muitos indivíduos consomem regularmente quantidades superiores, podendo vir a ter impactos negativos para a saúde.

FONTES DE AÇÚCAR

O açúcar, especialmente a glicose, é a principal fonte de energia para o funcionamento do cérebro e dos músculos. No entanto, é essencial compreender de que forma podemos obter essa energia através da alimentação e quais as melhores escolhas:

Açúcares naturalmente presentes nos alimentos: Além de fornecerem energia, são ricos em vitaminas, minerais e fibras, que contribuem para

DUAS DICAS:



Ao comprar produtos alimentares, privilegie sempre aqueles que contêm menos de 5 g de açúcar por cada 100 g.



Em vez do açúcar, opte por adicionar cacau em pó ou canela às suas receitas.

uma absorção de glicose mais lenta, evitando picos de açúcar no sangue.

→ **Onde se encontram:** Alimentos não processados, como frutas e laticínios.

Hidratos de carbono complexos:

Por serem de digestão mais lenta, libertam a glicose de forma gradual no sangue, proporcionando energia de forma estável e prolongada.

→ **Onde se encontram:** Alimentos como cereais integrais, leguminosas e hortícolas.

Açúcares simples: São absorvidos rapidamente, pelo que podem aumentar rapidamente o açúcar no sangue, e serem prejudiciais à saúde quando consumidos em excesso.

→ **Onde se encontram:** Adicionados pela indústria alimentar ou pelo próprio consumidor a produtos como refrigerantes, chás, sobremesas e outros alimentos processados.

VÍCIO DE AÇÚCAR

O apelo por alimentos doces tem raízes evolutivas, mas a disponibilidade moderna de alimentos açucarados e a falta de conscientização sobre os seus riscos normalizaram hábitos

As nossas sugestões



Picolinato de Crómio
VIDA CELEIRO
90 comprimidos
PVP: €16,99
Suplemento alimentar



Glucose Balance BIONAL
60 cápsulas
PVP: €20,19
Suplemento alimentar



Nopal Biológico VIRIDIAN
90 cápsulas
PVP: €29,81
Suplemento alimentar



Feno-grego SOLGAR
100 cápsulas
PVP: €17,49
Suplemento alimentar



Berberina GARDEN OF LIFE
60 cápsulas
PVP: €53,99
Suplemento alimentar

6 ESTRATÉGIAS PARA DIMINUIR O CONSUMO DE AÇÚCAR

alimentares prejudiciais. Estudos indicam que o consumo excessivo de açúcar provoca uma maior libertação de dopamina, um neurotransmissor associado ao prazer. Este mecanismo pode comprometer a capacidade de tomar decisões racionais sobre a alimentação e, com o tempo, leva o organismo a precisar de quantidades maiores de açúcar, para atingir a mesma sensação de satisfação, criando um círculo vicioso.

Esse círculo de dependência do açúcar assemelha-se ao vício em substâncias, pois ambos ativam os mesmos circuitos de recompensa no cérebro, aumentando a libertação de dopamina, o que compromete o autocontrolo e leva ao consumo excessivo. Este consumo excessivo está fortemente associado a problemas de saúde, como obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares. ♥

→ **1. Evitar bebidas açucaradas:** Refrigerantes, sumos e chás adoçados são fontes elevadas de açúcar. Prefira água ou infusões sem açúcar. Aromatize a água com fatias de frutas, como limão ou laranja.

→ **2. Optar por snacks saudáveis:** Frutas são naturalmente doces e contêm fibras, vitaminas e minerais. Se sentir necessidade de um doce, opte por fruta fresca, para satisfazer esta necessidade de forma mais nutritiva.

→ **3. Reduzir gradualmente o açúcar adicionado:** Uma boa estratégia é ir diminuindo, aos poucos, a quantidade de açúcar adicionada ao café, ao chá ou às receitas caseiras. A redução gradual é menos impactante, uma vez que o paladar se vai adaptando com o tempo.

→ **4. Fazer mais refeições caseiras:** Prefira preparar sobremesas, molhos e refeições utilizando ingredientes naturais e minimamente processados, ajustando a quantidade de açúcar conforme necessário ou substituindo-o por adoçantes naturais, como fruta madura, mel ou tâmaras, em quantidades moderadas.

→ **5. Ter atenção à rotulagem dos alimentos:** Existem alimentos no mercado com açúcares adicionados onde não é expectável serem

adicionados, como molho de tomate, vinagre e pão. O ideal será sempre privilegiar alimentos com menos de 5 g de açúcar por cada 100 g.

→ **6. Suplementos alimentares:** Alguns compostos podem ser úteis para apoiar o controlo do índice glicémico:

➔ **CRÓMIO** Evidências científicas sugerem que este mineral, especialmente na forma de picolinato de crómio, ao melhorar a sensibilidade à insulina e estabilizar os níveis de glucose no sangue, pode ajudar a diminuir a vontade de comer doces e melhorar o apetite;

➔ **CANELA** Tem sido amplamente estudada pela sua capacidade de melhorar a resposta à insulina e reduzir os níveis de glucose;

➔ **FENO-GREGO** Uma revisão sistemática e uma meta-análise de 2023 demonstraram que o feno-grego reduziu significativamente os níveis de glucose em jejum;

➔ **CASTANHEIRO-DA-ÍNDIA** Demonstrou ter potencial para reduzir os níveis de glucose no sangue e as concentrações de insulina;

➔ **BERBERINA** Uma meta-análise de 2024 demonstrou que a suplementação com berberina pode ser útil na melhoria de diversos parâmetros, nomeadamente na redução da glicemia de jejum.



ROTINA PARA CUIDADO DOS PÉS COM PRODUTOS COM MELALEUCA

Apenas **3 passos** que o ajudam a manter os pés limpos, frescos e hidratados.



1º PASSO
APLICAR A
SOLUÇÃO PARA
UNHAS
MELALEUCA
para purificar e proteger
as unhas



2º PASSO
APLICAR O
BÁLSAMO PARA PÉS
MELALEUCA
para uns calcanhares
suaves, frescos e
hidratados



3º PASSO
APLICAR O SPRAY
PARA PÉS
MELALEUCA
para uma sensação de
frescura e desodorizante



CORES DE CABELO:

tendência para este inverno

Quer pintar o cabelo, mas não sabe que cor escolher? Damos-lhe uma ajuda.

A cor do cabelo tem o poder de proporcionar um aspeto mais jovem e renovado, especialmente quando escolhemos tonalidades que favorecem o nosso tom de pele e a nossa cor dos olhos. Neste inverno, as tendências de coloração capilar destacam opções que iluminam o rosto e melhoram a autoestima, com uma crescente procura por colorações mais naturais.

TIPOS DE COLORAÇÃO

Existem vários tipos de coloração capilar que podem dividir-se de acordo com a sua duração:

→ Vegetal

É composta por corantes, provenientes de plantas, que revestem o fio de cabelo por fora, impermeabilizando-o. É a opção ideal para quem quer evitar colorações à base de químicos e possui poucos cabelos brancos. Um dos ingredientes mais usados é a hena.

→ Temporária

O corante é depositado sobre a cutícula dos fios de cabelo, não permitindo que o pigmento penetre de forma permanente.

→ Permanente

Aclara ou escurece o cabelo de forma efetiva e duradoura. Nor-

malmente, é composta à base de amónia e colora a parte interna do fio de cabelo, cobrindo completamente o cabelo branco.

TENDÊNCIAS DE CORES DE CABELO

Está com dúvidas sobre que coloração escolher? Indicamos-lhe as principais tendências deste inverno, e para quem são indicadas:

TOME NOTA

Ao escolher a coloração para o cabelo, tenha em conta o formato do seu rosto, os tons da sua pele e o seu estilo de vestir.



Acobreado

É uma cor cheia de vida e energia, que pode dar uma dimensão vibrante e apelativa ao cabelo. Aporta um look sofisticado, dando um toque de sensualidade e brilho.



Louro platinado

Além de iluminar o rosto, dá um toque de glamour a qualquer estilo. Fica muito

bem em rostos ovais, angulosos e de pele clara. Para o manter, são necessários cuidados e produtos, como máscaras e champôs específicos para proteger o cabelo e manter a cor vibrante.



Castanhos chocolate

Estes tons conferem calor e são ideais para

quem procura uma mudança subtil, mas elegante. Podem ser combinados com reflexos mais claros, para dar dimensão e movimento. Funcionam bem com vários tons de pele. São também fáceis de manter e versáteis para todos os tipos de cortes.



Louro caramelo

Com tonalidades suaves e douradas, são ideais

para iluminar o rosto durante os meses mais frios. Esta cor adapta-se bem a diferentes tons de pele.



Louro mel

Ideal para quem deseja aclarar o cabelo sem adotar uma tonalidade

extremamente clara ou platinada. Proporciona um visual suave e natural, combinando tons dourados e mel, e adicionando profundidade e luminosidade ao cabelo, criando reflexos naturais e brilho. ♥

As nossas sugestões



N10 Louro platinado
HERBATINT
150 ml
PVP: €12,59



R5 Castanho claro acobreado
HERBATINT
150 ml
PVP: €12,59



D7 Louro dourado
HERBATINT
150 ml
PVP: €12,59



Veg. color bio cherry red pó
HERBATINT
100 g
PVP: €12,49



N9 Louro mel
HERBATINT
150 ml
PVP: €12,59



CUIDAR DA PELE NO INVERNO

É o órgão que está em permanente contacto com o exterior, sendo, por isso, necessário cuidá-lo durante todo o ano. Saiba como tratar da pele no inverno.

Manter a pele hidratada no inverno é um desafio devido a fatores como o frio, o vento, a falta de humidade e os contrastes de temperatura, que podem causar secura, descamação, sensação de repuxamento e envelhecimento prematuro da pele. Contudo, é essencial fazê-lo, para manter a pele com bom aspeto.

CUIDADOS COM A PELE DO ROSTO

O rosto é uma das áreas que mais sofre com o frio, por estar exposto constantemente. Incluir na sua rotina um bom hidratante específico para o seu tipo de pele é, assim, essencial. Dê atenção especial ao contorno dos olhos, pois é uma zona mais sensível. Contudo, os cuidados com o rosto são distintos, dependendo do tipo de pele:

→ **Pele mista:** Recomenda-se a utilização de cosméticos específicos para cada zona, com especial atenção para a zona T (oleosa), para controlar o excesso de oleosidade;

→ **Pele seca:** Exige cuidados especiais no inverno. Use cremes hidratantes ricos e, para reforçar a hidratação, aplique um

óleo facial antes do creme. Óleos como o de jojoba, argão ou rosa mosqueta são ideais para reter a humidade;

→ **Pele normal:** É a que menos sofre com o frio e pode ficar apenas um pouco mais seca. Deve repor a hidratação diariamente, optando por cremes um pouco mais ricos que os habituais. Combine o uso de um creme leve com algumas gotas de óleo facial (como o de rosa mosqueta) à noite;

→ **Pele oleosa:** Mesmo peles oleosas precisam de hidratação. Prefira hidratantes em gel e sérums *oil-free*, que são absorvidos rapidamente. Óleos leves, como o de jojoba, ajudam a equilibrar a produção de oleosidade sem deixar a pele pesada;

CONSELHOS PARA CUIDAR DA PELE NO INVERNO

- Hidrate a pele diariamente;
- Evite lavar as mãos em excesso;
- Utilize produtos suaves, como os que não contêm sabão;
- Evite banhos muito quentes, pois podem ressecar ainda mais a pele;
- Proteja os lábios com bálsamos hidratantes;
- Aplique protetor solar todos os dias.

As nossas sugestões



Creme mãos secas gretadas CATTIER
75 ml
PVP: €8,49



Pele seca creme cont. olhos SANTE
15 ml
PVP: €19,79



Coco batom DR. ORGANIC
5,7 ml
PVP: €5,35



Manteiga de karité mel CATTIER
100 g
PVP: €13,69



Pele desidratada creme dia CATTIER
50 ml
PVP: €28,99

→ **Pele sensível:** Mais fina, mais frágil, desidratada e delicada do que o normal, a pele sensível necessita de cuidados com ingredientes ativos calmantes. Evite produtos com fragrâncias. Óleos calmantes, como o de calêndula, podem ser usados antes de aplicar o creme hidratante, para proteger e acalmar a pele.

CUIDADOS COM AS MÃOS

A desidratação e a secura das mãos podem facilmente provocar descamação e até feridas, o que se pode revelar muito incómodo. É uma das zonas do corpo onde a passagem do tempo se reflete mais cedo. Para a cuidar, aplique, várias vezes ao dia, um creme hidratante, usando luvas sempre que as expuser ao frio.

CUIDADOS COM OS LÁBIOS

Utilize bálsamos labiais que contenham ingredientes como manteiga de karité, óleo de coco ou aloe vera. Aplique o bálsamo regularmente, especialmente antes de sair à rua, depois de comer ou beber. Antes de se deitar, volte a aplicá-lo, para que os lábios fiquem a hidratar enquanto dorme. ♥

Perguntas e respostas

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

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

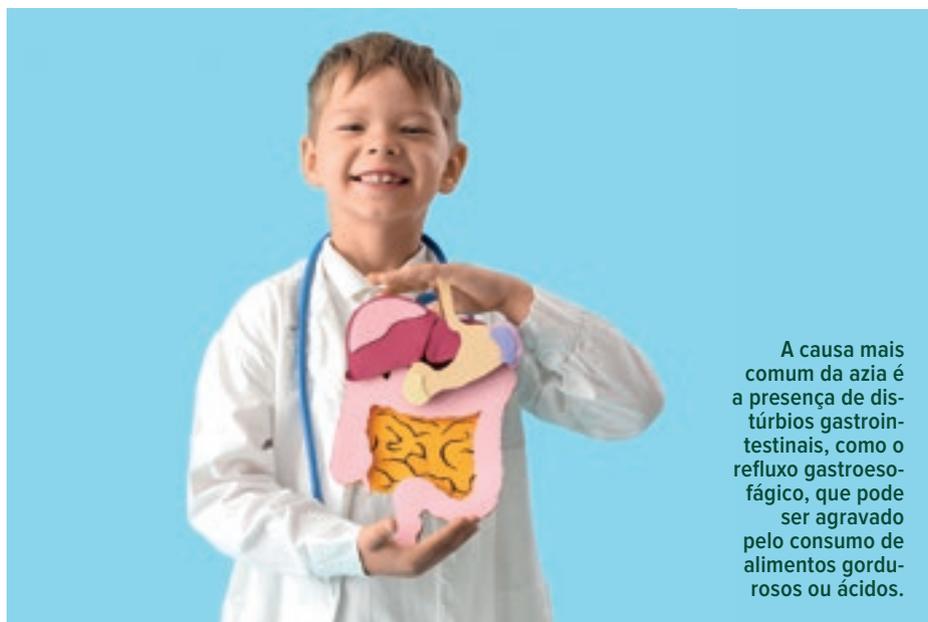


Após a época das festas, faz sentido desintoxicar? O que fazer para ajudar o meu organismo a normalizar?

FILIPA, BARREIRO

Primeiramente, é essencial não só pensar na desintoxicação, mas também, após este período e ao longo da vida, promover comportamentos e escolhas saudáveis, evitando o consumo de alimentos processados e a exposição a compostos tóxicos ou prejudiciais. A rotina e os hábitos alimentares saudáveis devem ser mantidos durante todo o ano, desencadeando, assim, um estilo de vida saudável e maior qualidade de vida.

Não obstante, sabendo que as épocas festivas são um período de maior ingestão alimentar, com maior teor de açúcar, gordura e/ou sal, um período de desintoxicação pode fazer sentido a cada mudança de estação. O objetivo é auxiliar na eliminação de substâncias indesejáveis que se acumulam no nosso corpo, e, ao mesmo tempo, permitir uma melhor metabolização de nutrientes. Nesse sentido, é importante garantir que durante esta fase existe uma boa hidratação, aliada a uma alimentação equilibrada e a uma boa digestão. Pode ainda complementar a alimentação variada com o uso de suplementos alimentares à base de plantas, como a bétula, o funcho ou a alcachofra. A duração deste processo não deve ser prolongada nem permanente, devendo ser adaptada a cada situação em particular.



A causa mais comum da azia é a presença de distúrbios gastrointestinais, como o refluxo gastroesofágico, que pode ser agravado pelo consumo de alimentos gordurosos ou ácidos.



O que posso fazer para ajudar a digestão? Fico muitas vezes enfiado e com azia após refeições mais pesadas.

CARLOS, ERMESINDE

A causa mais comum da azia é a presença de distúrbios gastrointestinais, como refluxo gastroesofágico, que pode ser agravado pelo consumo de alimentos gordurosos ou ácidos. Contudo, quando a situação não é persistente e os sintomas são pontuais, o problema pode ser meramente funcional, podendo optar-se por suplementos alimentares à base de compostos como a argila e o alcaçuz. Outras plantas, como a cidreira, a hortelã-pimenta e a alteia, podem ajudar também no processo digestivo.

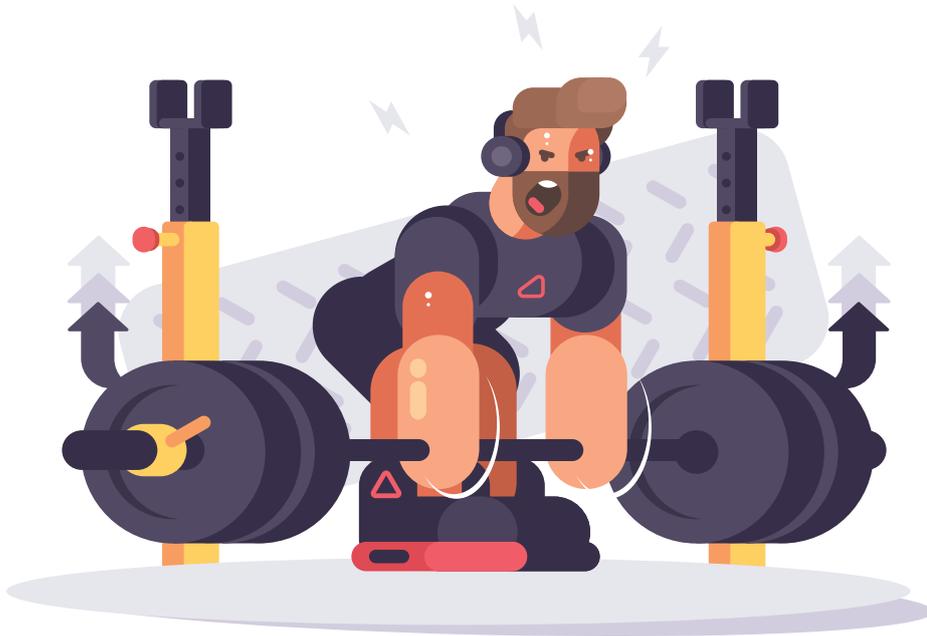
Deixamos mais dicas para ajudar a digestão:

- Evitar os alimentos que geralmente causam azia, como alho e cebola crus,

condimentos fortes e alimentos ricos em gordura. Deve ainda evitar a ingestão de bebidas alcoólicas, gaseificadas e com cafeína;

- Optar pelo consumo de refeições mais frequentes e de menor volume, promovendo sempre uma boa mastigação. Assim, deve realizar cinco a seis refeições mais leves por dia, em vez de comer poucas vezes, mas em maior quantidade;
- Não se deitar com o estômago cheio, imediatamente após cada refeição, pois pode dificultar a digestão;
- Dormir com a cabeceira elevada, caso se aperceba que tem refluxo gastroesofágico.

Estas são algumas estratégias que pode adotar para reduzir a azia. No entanto, se os sintomas se mantiverem, deve contactar o seu médico para obter um diagnóstico correto, e para que o mesmo possa avaliar a sua situação em particular.



Conheço várias pessoas que usam proteína em pó. Gostaria de saber várias coisas sobre este tipo de proteína: quem é que realmente a deve consumir? Como deve ser feito esse consumo? Há algum risco ou contraindicação de consumir proteína em pó?

GABRIEL, LOULÉ

A proteína em pó pode ser especialmente útil para atletas e praticantes de treinos de resistência, que têm necessidades proteicas aumentadas, ou indivíduos que têm dificuldade em

atingir a quantidade diária de proteína apenas através da alimentação. Em ambos os casos, se o objetivo for ajudar na manutenção e no crescimento muscular, o ideal será sempre privilegiar uma alimentação equilibrada, rica em fontes naturais de proteína, como

carnes magras, peixe, ovos e leguminosas. O consumo de proteína em pó deve ser ajustado às necessidades de cada indivíduo, tendo em conta diversos fatores, como a idade, o peso, o nível de atividade física e os objetivos (como aumento de massa muscular ou perda de peso).

Existem variados produtos à base de proteínas, podendo ser de origem animal (como a proteína de soro de leite) ou de origem vegetal (provenientes de fontes alimentares vegetais, como a soja, o cânhamo ou a ervilha, entre outros).

De um modo geral, pessoas saudáveis podem consumir proteína em pó, havendo o cuidado de seguir as recomendações e sugestões de cada produto, para evitar uma ingestão excessiva de proteína total diária. De salientar, apenas, que o consumo destes produtos não é indicado para indivíduos com insuficiência renal.

De um modo geral, pessoas saudáveis podem consumir proteína em pó, havendo o cuidado de seguir as recomendações e sugestões de cada produto.



Com a chegada das temperaturas mais frias, parece que ando sempre constipada, devido à sinusite. Como posso prevenir os sintomas?

ISABEL, COIMBRA

A sinusite é uma inflamação da mucosa dos seios perinasais geralmente associada a um processo infeccioso, ou como consequência de uma reação alérgica. Pode ser aguda, crónica ou recorrente, dependendo da duração dos sintomas e da frequência com que ocorrem. Alguns sintomas incluem congestão nasal, diminuição ou perda de olfato, mau hálito, tosse com expectoração e cefaleia.

O tratamento depende da causa da sinusite. Contudo, de modo geral, o tratamento inclui o uso de descongestio-

nantes e analgésicos, e em alguns casos são utilizados ainda antibióticos.

Algumas formas de prevenir a ocorrência de sinusite incluem:

- Assoar-se diariamente;
- Evitar submeter-se a grandes variações de temperatura;
- Evitar a exposição a ambientes poluídos e alergénios;
- Aplicar *sprays* nasais com soluções salinas para irrigação nasal que limpam os seios nasais e ajudam a eliminar o muco em excesso;
- Reforçar o sistema imunitário com a toma de probióticos, equinácea, própolis, vitaminas C e D, zinco, beta-glucanos, geleia real, entre outros.

Receitas para a mesa de inverno

Receitas cheias de sabores que aquecem o corpo na estação mais fria do ano... e com cheiro a Natal.

PÃO DE BANANA E LARANJA

Ingredientes

SERVE: 8 PORÇÕES

- 200 g Farinha de trigo sarraceno Vida Celeiro
- 300 g Nozes trituradas em farinha (não processe demasiado para não ficar em pasta)
- 1 Colher de sopa de canela em pó
- 1 Colher de chá de noz-moscada em pó
- 250 g Laranja (2 laranjas médias)
- 60 g Óleo coco
- 370 g Banana para liquidificar (peso sem casca)
- 250 g Banana às rodelas
- 110 g Banana para decorar
- 3 a 4 Nozes para decorar
- 80 g Açúcar de coco Iswari
- 100 g Tâmaras picadas
- 75 g Sultanas
- 10 g Fermento

Preparação

- Junte as nozes trituradas com a farinha de trigo sarraceno, o fermento, a canela e a noz-moscada. Reserve;
- Prepare as laranjas, retirando a parte de cima da casca onde a laranja se agarra ao ramo, e também a parte de baixo. Mantenha a restante casca e corte aos quartos;
- Num liquidificador, junte a laranja, o óleo de coco, o açúcar de coco e a banana, e processe até estar tudo bem desfeito e obter um creme homogéneo. Junte as farinhas ao creme e envolva muito bem;
- Adicione à mistura anterior a banana às rodelas e as tâmaras picadas;
- Leve ao forno, pré-aquecido a 180 graus, durante 35 a 40 minutos, num tabuleiro pequeno ou numa forma de brownie bem untada ou forrada com papel vegetal;
- Deixe arrefecer antes de servir.

TABELA NUTRICIONAL Valores médios por 100 g

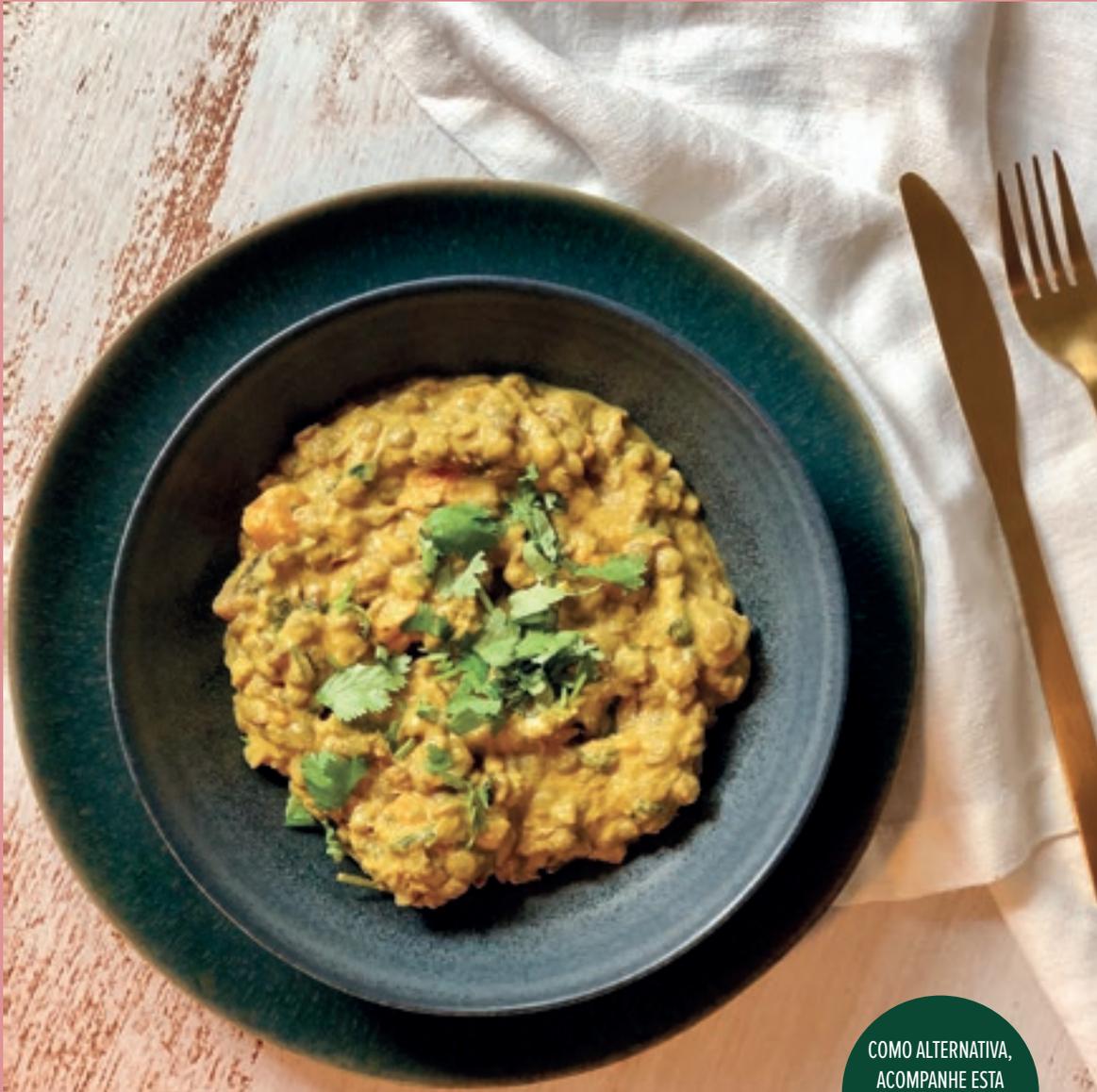
Energia 1163 kJ / 278 kcal	Lípidos 15,6 g
Fibra 3,8 g	↳ dos quais saturados 4,1 g
Proteína 5,3 g	Hidratos de carbono 29,6 g
Sal 0,27 g	↳ dos quais açúcares 19,8 g

NOTA

SE AS BANANAS ESTIVEREM BEM MADURAS, PODE OPTAR POR NÃO JUNTAR O AÇÚCAR DE COCO. SE PREFERIR, PODE TAMBÉM JUNTAR MAIS QUANTIDADE DE TÂMARAS EM VEZ DO AÇÚCAR.



ESTE PÃO DE BANANA É VEGAN E SEM GLÚTEN.



SABIA QUE...

AS LENTILHAS SÃO UMA LEGUMINOSA MUITO SABOROSA, RICA EM PROTEÍNAS, VITAMINAS, MINERAIS E FIBRAS QUE PROMOVEM A SACIEDADE? POR TUDO ISTO, SÃO UMA EXCELENTE OPÇÃO PARA QUEM PROCURA UMA ALIMENTAÇÃO DIVERSIFICADA E EQUILIBRADA.

COMO ALTERNATIVA,
ACOMPANHE ESTA
RECEITA COM ARROZ
VERMELHO

CARIL DE LENTILHAS VERDES E COGUMELOS

Ingredientes

SERVE: 6 PORÇÕES

Preparação

- 300 g Lentilhas verdes (demolhadas 3 horas)
- 500 g Cebola branca picada
- 25 g Alho fresco
- 15 g Gengibre fresco
- 5 g Curcuma fresca ou em pó
- 1 Colher de sopa de óleo de coco
- Sal marinho integral q.b.
- 1 Colher de sopa de Garam Masala Sonnentor
- 1 Colher de sopa de caril Vida Celeiro
- 40 g Coentros frescos picados
- 1 Colher de sobremesa de cominhos em pó
- 200 ml Polpa de tomate
- 100 g Caju demolhado 1 a 2 horas e escorrido
- 500 g Cogumelos brancos em quartos
- 1 Dente de alho
- 1 Colher de sopa de óleo de coco para saltar
- Sal q.b.
- 300 g Abóbora aos quadrados pequenos
- 250 ml Água de cozer as lentilhas

- Coza as lentilhas e reserve. Guarde a água da cozedura;
- Num tacho, coloque a cebola, o alho, o sal, as especiarias, a curcuma ralada e o gengibre, e refogue no óleo de coco. Tape e deixe cozinhar em lume baixo a médio até a cebola estar bem tenra;
- Adicione a polpa de tomate e deixe cozinhar mais alguns minutos;
- Coloque tudo no liquidificador com cerca de 250 ml da água de cozer as lentilhas, e triture;
- Adicione o caju demolhado e triture novamente até estar bem desfeito e cremoso. Reserve;
- Num tacho ou frigideira leve a saltar, no óleo de coco, os cogumelos e a abóbora aos quadrados, com um dente de alho ralado e um pouco de sal;
- Misture todos os componentes da receita e leve uma vez mais ao lume até começar a ferver;
- Sirva com coentros picados e arroz integral.

TABELA NUTRICIONAL Valores médios por 100 g

Energia 378 kJ / 90 kcal	Lípidos 3,7 g
Fibra 2,7 g	↳ dos quais saturados 1,5 g
Proteína 5,1 g	Hidratos de carbono 9,0 g
Sal 0,36 g	↳ dos quais açúcares 1,4 g

CREME DE BETERRABA E LENTILHAS VERMELHAS

Ingredientes

SERVE: 6 PORÇÕES

- 200 g Lentilhas sem casca
- 300 g Beterraba
- 250 g Couve de repolho
- 200 g Cebola roxa
- 1 Colher de sopa de folhas de alecrim fresco
- 1,5 l de água
- Sal q.b.
- 2 a 3 Colheres de sopa de azeite

Preparação

- Lave bem as lentilhas e todos os vegetais (pode utilizar a beterraba com casca);
- Corte os legumes aos pedaços e leve a cozer até estarem bem tenros;
- Triture tudo muito bem até obter uma mistura bem cremosa;
- Tempere com sal e azeite a gosto.

TABELA NUTRICIONAL Valores médios por 100 g

Energia 181 kJ / 43 kcal	Lípidos 1,3 g
Fibra 1,8 g	↳ dos quais saturados 0,2 g
Proteína 2,5 g	Hidratos de carbono 5,2 g
Sal 0,03 g	↳ dos quais açúcares 1,2 g



RABANADAS VEGAN

Ingredientes

SERVE: 6 PORÇÕES

- 1 l Bebida vegetal de soja não adoçada
- 250 g Pão branco sem glúten
- 100 g Óleo de coco
- 50 g Amido de milho
- Açúcar mascavado q.b.
- Canela em pó q.b.

Preparação

- Corte o pão em fatias grossas e reserve;
- Num recipiente à parte, coloque a bebida vegetal de soja e o açúcar mascavado;
- À parte, dilua o amido de milho em água;
- Numa frigideira, coloque o óleo de coco;
- Passe as fatias de pão na mistura com a bebida vegetal e, depois, na mistura de amido de milho. Por fim, coloque na frigideira;
- Frite as fatias de ambos os lados até estas ficarem douradas.

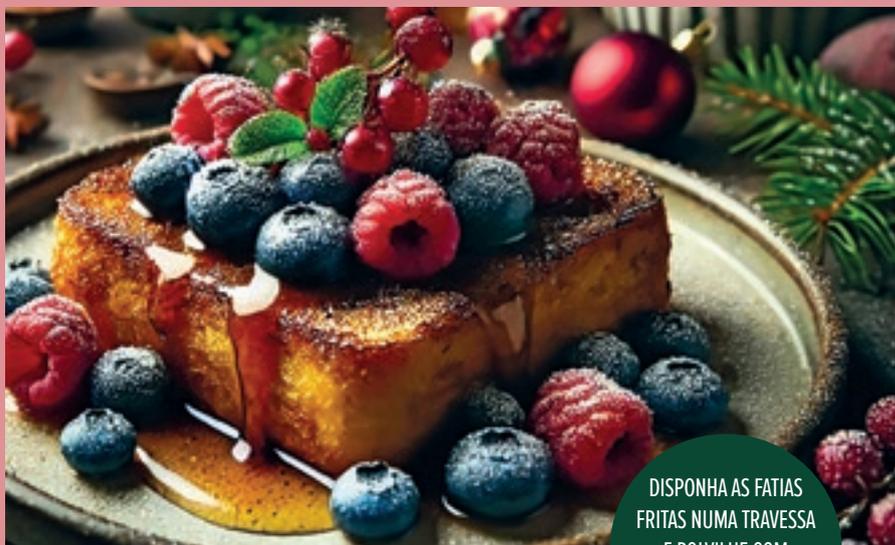


TABELA NUTRICIONAL Valores médios por 100 g

Energia 608 kJ / 145 kcal	Lípidos 8,9 g
Fibra 1,8 g	↳ dos quais saturados 6,4 g
Proteína 3,0 g	Hidratos de carbono 12,4 g
Sal 0,23 g	↳ dos quais açúcares 3,7 g

DISPONHA AS FATIAS FRITAS NUMA TRAVESSA E POLVILHE COM AÇÚCAR MASCAVADO E CANELA EM PÓ.



TRONCO DE NATAL VEGAN

Ingredientes

SERVE: 12 PORÇÕES

PARA O BOLO

- 4 Chávenas de farinha de espelta
- 4 Bananas maduras
- 300 ml Bebida vegetal de aveia
- ½ Chávena de óleo de coco
- 120 g Açúcar mascavado
- 4 Colheres de chá de fermento
- Canela em pó q.b.

- Coco ralado q.b.
- 2 Colheres de chá de vinagre de sidra
- 1 Colher de chá de sal
- 1 Colher de chá de bicarbonato de sódio

PARA A COBERTURA

- 200 g Chocolate negro
- 2 Colheres de sopa de geleia de agave

Preparação

- Pré-aqueça o forno a 180 °C, e forre o fundo de um tabuleiro com papel vegetal;
- Misture a farinha de espelta, o açúcar, o fermento, o sal e o bicarbonato de sódio. Reserve;
- Descasque as bananas e esmague-as num recipiente à parte. Adicione a bebida vegetal, o vinagre de sidra e o óleo de coco. Misture e reserve;
- Junte as duas misturas e envolva muito bem;
- Coloque a massa no tabuleiro e leve ao forno durante 45 minutos. Quando estiver com um aspeto dourado, retire do forno e reserve;
- Derreta o chocolate em banho-maria;
- Adicione ao chocolate a geleia de agave e envolva. Reserve no frio;
- Coloque o recheio por cima da torta e enrole. Reserve no frigorífico, para que o chocolate solidifique.

TABELA NUTRICIONAL Valores médios por 100 g

Energia 1189 kJ / 283 kcal	Lípidos 10,1 g
Fibra 5,4 g	↳ dos quais saturados 5,5 g
Proteína 5,5 g	Hidratos de carbono 42,2 g
Sal 0,76 g	↳ dos quais açúcares 14,8 g

POLVILLE COM
CANELA EM PÓ E
COCO RALADO.



Modernidade e tradição: a nova Guangzhou

É A TERCEIRA MAIOR CIDADE DO PAÍS E ESTÁ AGORA A SER DESCOBERTA PELO TURISMO. NO SUL DA CHINA, OS EDIFÍCIOS NOVOS, A PRESERVADA INFLUÊNCIA EUROPEIA E A GASTRONOMIA RICA ESTÃO A ENCANTAR OS VISITANTES.

Foi, durante séculos, um dos mais importantes portos comerciais da China, peça insubstituível da Rota da Seda, altura em que a cidade era conhecida por Cantão. Hoje, Guangzhou tem registado um crescimento turístico notável, alimentado pela mistura única entre arquitetura moderna e a preservação do estilo tradicional em muitos bairros, que permite aos visitantes uma vivência entre a antiga e a nova China. Economicamente, é também um dos motores

da China moderna, sendo um dos quatro principais centros financeiros do país.

ARQUITETURA E NATUREZA

Terceira maior cidade chinesa, Guangzhou está recheada de atrações naturais e de outras construídas pelo Homem. Numa cidade onde os arranha-céus estão ao virar de cada esquina, os edifícios icónicos multiplicam-se, como o caso da Opera House, desenhada por Zaha Hadid e que marca a

zona ribeirinha, e da Torre de Cantão, uma torre de 600 metros (que até há poucos anos era a maior da cidade) inaugurada para os Jogos Asiáticos de 2010.

O TRADICIONAL

O lado mais tradicional está no bairro de Liwan, com casas típicas, com poucos metros de altura. Aqui encontra-se, ainda, o Mercado de Qingping, que tem de tudo: cogumelos gigantes, escorpiões, morcegos e dezenas de ervas medicinais usadas pela Medicina Tradicional Chinesa. Liwan é das poucas zonas onde o cantonês continua a ser a língua mais falada.

A ILHA

Perto de Liwan, fica a ilha Shamian, com vários prédios de estilo colonial europeu – britânico e francês, completamente restaurados –, e invadida por árvores e vegetação em toda a sua plenitude. Esta mistura pitoresca, que choca com a restante modernidade, torna-a o local perfeito para agradáveis passeios. ♥



Uma gastronomia com traços próprios

A culinária cantonesa é muito famosa em Guangzhou. Os Dim Sum (pastéis fritos ou cozidos a vapor), muito populares, são servidos com molho agridoce e acompanhados por uma chávena de chá. Frutos do mar, frango assado e pato são também comuns no menu cantonês, bem como uma variedade de sopas saborosas (e muitas vezes com fins medicinais).

SABIA QUE...

Guangzhou é também conhecida como a “cidade das flores”, fruto do seu clima que permite colheitas durante todo o ano?



MEL DE MANUKA

Uma gama **suavizante, refrescante & hidratante**

Indicado para pele **seca**



certificação biológica



embalagem reciclada & reciclável



lista de ingredientes clara

VEGETARIAN

vegetariano



marca amiga dos animais



ações que apoiam o ambiente



**Kiki Health Alga
Sea Moss Bio**
90 cápsulas
PVP: €26,68

Suplemento
alimentar
biológico

com alga marinha
(*Chondrus crispus*),
proveniente da UE.
Sem corantes nem
conservantes.
Naturalmente sem
glúten. Coadjuvante
para a fadiga e para
o sistema nervoso.

UMA ALGA PODEROSA

Rica em vitaminas e minerais, a alga Sea Moss é bastante procurada devido aos seus inúmeros benefícios para a saúde.

A Sea Moss é uma alga marinha de textura cartilaginosa, com um tom que pode variar entre o vermelho, amarelo e castanho. Comum nas regiões costeiras do Oceano Atlântico Norte, esta alga é procurada por oferecer diversos benefícios para a saúde, devido à sua riqueza em vitaminas e minerais, com destaque para o iodo.

RICHA EM IODO

Uma cápsula do suplemento Kiki Health Sea Moss fornece 500

miligramas de Alga marinha biológica (*Chondrus crispus*), fornecendo 139 µg de iodo, o que corresponde a 93% do valor de referência deste nutriente essencial. O iodo contribui para:

- O normal metabolismo produtor de energia;
- O normal funcionamento do sistema nervoso;
- A manutenção de uma pele normal;
- A produção normal de hormonas tiroideias e o normal funcionamento da tiroide.

COMO TOMAR

Como suplemento alimentar para adultos, tomar uma a duas cápsulas de Kiki Health Sea Moss por dia, com um copo de água (250 ml), de preferência à refeição. Não exceder a toma diária recomendada.

UMA CÁPSULA, TODOS OS BENEFÍCIOS

A ingestão de uma cápsula por dia de Kiki Health Sea Moss proporciona uma quantidade significativa do valor diário de referência de iodo, para que se obtenham os efeitos benéficos descritos. É importante seguir uma alimentação variada e equilibrada, bem como manter um estilo de vida saudável. ♥



ATENÇÃO

Siga sempre a dose recomendada e evite a toma de múltiplos suplementos ricos em iodo simultaneamente, a menos que seja recomendado por um profissional de saúde.

Bach[®]
ORIGINAL
FLOWER ESSENCES



DOMINE AS SUAS EMOÇÕES

Com os 38 Florais de Bach[®] Original



CABAZES DE NATAL
Celeiro

Gourmet

36,90€

Harmonia

41,58€

Vida Celeiro

25,37€

Beleza

48,34€

Saiba mais sobre a composição dos cabazes em www.celeiro.pt ou numa loja Celeiro. Cabazes limitados ao stock existente. Oferta da caixa na compra de qualquer cabaz de Natal. Imagem não vinculativa.

Agenda

SHOWCOOKINGS CELEIRO

LISBOA

MARTA FERREIRA

@martilicious_foodandlife

8 fev | 10h30 | Meal prep saudável | Loja Av. República
22 mar | 10h30 | Primavera no prato: refeições leves e nutritivas | Loja Av. República

MAFALDA SENA

@senasaudaveis

22 fev | 10h30 | Brunch energético | Loja C.C. Almada Forum

VANESSA ANDRADE

@greensmiles

15 mar | 10h30 | Pratos tradicionais com um toque vegano | Loja Av. República

NORTE

REGINA LIMA @nutree.me

18 jan | 10h30 | Refeições detox para o início do ano | Loja NorteShopping

8 mar | 10h30 | Refeições para fortalecer o sistema imunitário | Loja NorteShopping

ALDA PEREIRA

@aldapereira.chef

22 fev | 10h30 | Sobremesas sem culpa | Loja GaiaShopping
22 mar | 10h30 | Proteínas vegetais | Loja GaiaShopping

TESTES DE INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES E EPIGENÉTICA

Janeiro

- 02. MaiaShopping
- 03. Arena Shopping | LeiriaShopping
- 04. UBBO
- 06. UBBO | Forum Viseu
- 08. RioSul Shopping | GaiaShopping
- 09. Via Catarina Shopping
- 10. Alegro Sintra | Auchan Famalicão
- 13. Av. Roma | Alameda Shop & Spot
- 14. Glicínias Plaza Aveiro
- 15. Av. República | Campus São João
- 16. GuimarãesShopping
- 17. Arena Shopping | Nosso Shopping
- 19. Alegro Sintra
- 20. Colombo | LeiriaShopping
- 21. Parque Nascente
- 22. NorteShopping | Rua 1.º Dezembro (manhã) | Campo de Ourique (tarde)

- 23. Alegro Montijo | MAR Shopping Matosinhos
- 24. Alegro Sintra | Forum Coimbra
- 26. Almada Forum
- 27. Av. Roma | Braga Parque
- 28. Forum Barreiro | Shopping Cidade do Porto
- 29. Av. República | Nova Arcada
- 30. ArrábidaShopping
- 31. Alma Shopping Coimbra

Fevereiro

- 03. UBBO | Forum Viseu
- 04. MaiaShopping
- 05. RioSul Shopping | GaiaShopping
- 06. Via Catarina Shopping
- 07. Arena Shopping | Auchan Famalicão
- 09. Alegro Sintra
- 10. Av. Roma | Alameda Shop & Spot

- 11. Glicínias Plaza Aveiro
- 12. Av. República | Campus São João
- 13. GuimarãesShopping
- 14. Alegro Sintra | Nosso Shopping
- 17. Colombo | LeiriaShopping
- 18. Parque Nascente
- 19. NorteShopping | Rua 1.º Dezembro (manhã) | Campo de Ourique (tarde)
- 20. MAR Shopping Matosinhos
- 21. Arena Shopping | Forum Coimbra
- 23. Almada Forum
- 24. Av. Roma | Braga Parque
- 25. Alegro Montijo | Shopping Cidade do Porto
- 26. Av. República | Nova Arcada
- 27. Forum Barreiro | ArrábidaShopping
- 28. Alegro Sintra | Alma Shopping Coimbra

Março

- 03. Forum Viseu
- 04. MaiaShopping
- 05. RioSul Shopping | Via Catarina
- 06. GaiaShopping
- 07. Arena Shopping | LeiriaShopping
- 09. Alegro Sintra
- 10. UBBO | Alameda Shop & Spot
- 11. Glicínias Plaza Aveiro
- 12. Av. República | Campus São João
- 13. GuimarãesShopping
- 14. Alegro Sintra | Auchan Famalicão
- 17. Av. Roma | Braga Parque

- 18. Parque Nascente
- 19. NorteShopping | Rua 1.º Dezembro de (manhã) | Campo de Ourique (tarde)
- 20. MAR Shopping Matosinhos
- 21. Arena Shopping | Forum Coimbra
- 23. Almada Forum
- 24. Colombo | LeiriaShopping
- 25. Alegro Montijo | Shopping Cidade do Porto
- 26. Av. República | Nova Arcada
- 27. ArrábidaShopping
- 28. Alegro Sintra | Alma Shopping Coimbra
- 31. Forum Barreiro | Nosso Shopping

Valores: Testes de intolerância: 65€ cada teste
Análise de epigenética*: 80€ cada teste
(*realiza-se apenas nas lojas do Algarve e de Lisboa)
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.

Laboratoires

ORTIS[®]

DEPUIS 1958

Quando o seu fígado não quer colaborar consigo



**Com plantas como
alcachofra, dente-de-leão
e cardo mariano***

*A Alcachofra, o dente-de-leão e o cardo mariano contribuem para o normal funcionamento do fígado.

Não recomendado a crianças com menos de 12 anos. Na gravidez e amamentação é necessário aconselhamento médico. Não recomendado em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer componente da formulação e em caso de problemas biliares. Pode originar perturbações gastrointestinais ocasionais. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado, equilibrado e de um estilo de vida saudável.



Detox Fígado  **suplemento alimentar**

No inverno não têm de chover gripes e constipações*



SUPLEMENTO
ALIMENTAR

Este suplemento alimentar fornece vitamina D na forma de Colecalciferol (D3).

*A vitamina D contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário.

1 cápsula tomada de acordo com o modo de tomar, contribui com as quantidades significativas do valor de referência de vitamina D, para se obter o efeito benéfico descrito.

Saiba mais em solgar.pt

Descubra o poder da natureza desde o interior

É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável. Se estiver grávida, a amamentar, a tomar alguma especialidade farmacêutica ou se sofre de alguma doença, consulte o seu médico ou técnico de saúde antes de tomar este suplemento. Não utilizar em casos de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos constituintes.