

NÚMERO 246  
MENSAL  
JANEIRO 2015

# Saúde

**SISTEMA  
IMUNITÁRIO**  
Como reforçar  
as defesas  
do organismo

**E BEM-ESTAR**

## SEXUALIDADE

Tudo acontece  
no cérebro

## NUTRIÇÃO

Emagrecer  
depois do parto

## HOMEM

Nova esperança  
no tratamento do  
cancro da próstata

## CURA ESPIRITUAL

Quando a harmonia  
é essencial

# DIABETES

- HÁ 160 NOVOS CASOS POR DIA EM PORTUGAL
- NÚMEROS E FACTOS QUE EXIGEM REFLEXÃO



PREÇO CONTINENTE  
0.0246  
5 607727 003502  
2,80€

## Energia todo o dia!



Sente-se cansado? Sem energia? BioActivo Q10 Forte é um suplemento que contém coenzima Q10 (a forma natural de energia), com vitamina C que ajuda a combater o cansaço e a fadiga. O Q10 é essencial para o metabolismo energético das células, não perturba o sistema nervoso, não causa insónias nem cria habituação. À venda em farmácias e parafarmácias, com um PVP recomendado de 19,95 €. Mais informações em [www.bioactivo.pt](http://www.bioactivo.pt)



## Para os meses de frio, vento e chuva

O novo "pack" da Arkocápsulas, Equinácea + Acerola, é uma proposta de bem-estar para os meses de frio, vento e chuva... A Equinácea ajuda nas defesas naturais do organismo. Ideal nas mudanças de estação e no Inverno, contribui para a saúde respiratória. A Acerola é um fruto com alto teor de vitamina C, que contribui para a redução do cansaço e da fadiga, para o normal funcionamento do sistema imunitário e para a proteção das células contra oxidações indesejáveis. Para mais informações, visite [www.arkocapsulas.pt](http://www.arkocapsulas.pt)



## Meluna: o novo coletor menstrual

Chegou a Portugal o Meluna, anunciado como o coletor menstrual mais completo do mercado. Disponível em quatro tamanhos, três níveis de

rigidez e 10 divertidas cores, apresenta-se como uma alternativa aos pensos e tampões. O coletor menstrual é uma alternativa simples, prática, higiénica e económica aos absorventes íntimos. Custo 21 euros, é reutilizável e tem um prazo de validade de cerca de 10 anos. É introduzido tal como um tampão e pode ser usado por até 12 horas, evitando o incómodo de mudar de absorventes várias vezes ao dia. Mais informações em [www.meluna.pt](http://www.meluna.pt)



## Criador de luminosidade

Nascido da união perfeita entre o Vitapulp – ativo vegetal inédito – e micro-prismas capturados numa textura fusional e fundente, o BB Cream Thalgo devolve de imediato a luminosidade, dotando a pele de um novo esplendor. Para fazer deste creme um caso de eficácia, o Centro de Pesquisa Thalgo foi buscar o melhor do mundo marinho, vegetal e mineral. Dotado ainda de um SPF15, o BB Cream concentra o Sun'Ytol, patente exclusiva da Thalgo para proteger a pele contra os efeitos nocivos dos raios solares.



## Se é mulher, reforce as suas defesas

Win-Fit Woman é um suplemento antioxidante especialmente desenvolvido para a mulher que vive um dia-a-dia agitado e de grande exigência pessoal e profissional. Contribui para aumentar a energia e vitalidade, protegendo as células contra as oxidações indesejáveis. À venda em farmácias e espaços de saúde.

## Dê o toque perfeito às suas saladas

A Florette propõe algo que dará ainda mais cor e sabor às suas saladas. Uma boa salada tem de ter um bom tempero. Com os molhos Gourmet e Yogurt, ricos em proteínas e nutrientes, as suas saladas vão manter-se saudáveis e harmoniosas. O Vinagrete Gourmet, com mostarda e especiarias, é indicado para quem gosta de uma salada mediterrânica bem condimentada; por sua vez, o molho Yogurt é destinado a todos os que gostam de maior frescura. E o toque final e perfeito só pode ser conseguido com novos ingredientes extra da Florette: a Cebola Crocante, o Pimento Vermelho Crocante e os Frutos Secos (seleção de nozes, amêndoas, sementes de abóbora e de girassol, alperces e mirtilos). Estes acompanhamentos vão dar aquele sabor crocante e satisfazer os paladares mais exigentes.

