

NÚMERO 330
MENSAL
SETEMBRO 2022

Saúde



E BEM-ESTAR

INFEÇÕES URINÁRIAS

CONSELHOS PARA
PREVENIR E TRATAR

DIETA

PARA QUEM QUER

DEIXAR
DE FUMAR

DOENÇAS REUMÁTICAS

NOVOS TRATAMENTOS

REGRESSO AO TRABALHO

HÁBITOS SAUDÁVEIS
PARA MANTER
A MOTIVAÇÃO



3,00€

PREÇO CONTINENTE

00330



5 607727 003502



LUR Natural Skinfood A marca portuguesa de "nasce de um cancro de mama"

"Nunca imaginei que a minha vida fosse ter tamanha reviravolta" – explica Estíbaliz Vicario, fundadora de LUR Natural Skinfood, a nova marca de cosmética natural que quer mudar a maneira como olhamos para a cosmética.

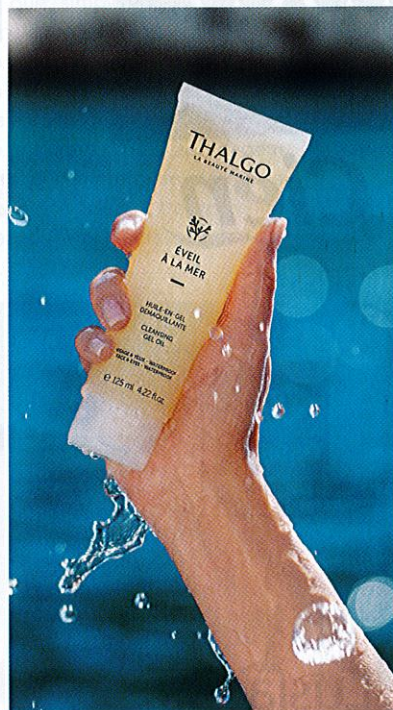
Depois de lhe terem diagnosticado um cancro de mama e de começar os tratamentos de quimioterapia e de radioterapia, Estíbaliz teve que abrandar o seu ritmo de trabalho. Durante os 6 meses de tratamento, Esti – como é conhecida por todos – sentia que precisava de algo novo, de algo fresco.

Consumidora de cosmética natural há vários anos, Esti decidiu arregaçar as mangas, graduou-se como "Organic Skincare Formulator" e lançou a sua própria marca. E assim nasceu LUR Natural Skinfood.

A marca conta, para já, com a gama de cosmética facial "Well-aging", composta por 4 produtos especialmente formulados para peles a partir dos 35 anos: óleo de limpeza, tónico calmante, sérum e creme facial, todos eles de origem natural, vegan, unissexo, não testados em animais e amigos do ambiente.

Já experimentou o desmaquilhante Huile en Gel?

Enriquecido com o óleo vegetal de Buriti, o desmaquilhante Huile en Gel, da gama Éveil à La Mer da Thalgo, promete vários benefícios num produto único: desmaquilar (mesmo a maquilhagem à prova de água), limpar em suavidade, nutrir e proteger a pele. A sua fórmula ultrasensorial transforma-se, durante o uso, em três galénicas diferentes: um gel que, uma vez massajado, se transforma em óleo e se torna em leite ao contacto com a água. A pele fica limpa, ultrasuave, nutrida e luminosa. Indicado para todas as peles, incluindo as sensíveis.



Como funciona o ritual Thalgo de preenchimento de rugas com rollers boosters?



Os roller boosters são um conjunto de três rolos preparados para intervirem diretamente sobre rugas marcadas, podendo associar-se à ação de ácidos hialurónicos, de máscaras e de técnicas de massagem de estimulação por stretching manual. A eficácia é bem visível logo após a primeira sessão.

A aplicação destes dispositivos é versátil, podendo ocorrer durante a pausa da máscara, em que as rugas são estimuladas uma a uma sucessivamente, para aumentar o efeito de redensificação, alisamento e preenchimento. Estes rolos de alta precisão realizam uma estimulação mecânica de intensidade crescente, para uma tripla correção das rugas. Os traços do rosto são instantaneamente relaxados e alisados. As rugas e ridulas ficam visivelmente reduzidas.

Saúde
E BEM-ESTAR

DIRETOR: Francisco Duarte

REVISÃO CIENTÍFICA: Dr.ª Luísa Carvalho
(Especialista de Medicina Geral e Familiar)

COLABORADORES/CONSULTORES
REGULARES:

Dr. Alexandre Fernandes (Nutrição); Prof.ª Ana Andrade (Fitness); Dra. Ana Joaquim (Oncologia); Dra. Catarina Godinho (Medicina da Reprodução); Dra. Catarina Lucas (Psicologia); Dra. Catarina Sofia Correia (Nutrição); Dra. Cláudia Bacalhau (Oftalmologia); Dra. Cláudia Madalena Pereira (Psicologia); Dr. David Nascimento (Terapia da Fala); Dra. Ivone Mirpuri (Hormonologia); Dra. Joanne Amaral (Alimentação Intuitiva); Dr. João Maia Silva (Dermatologia); Dr. José Alves (Pneumologia); Dr. José Duarte (Medicina Tradicional Chinesa); Dr. Luís Cunha Miranda (Reumatologia); Dr. Manuel Carraçeta (Cardiologia); Dra. Maria João Oliveira (Endocrinologia); Dra. Marisa Marques (Psicologia); Dra. Paula Freitas (Endocrinologia); Dr. Pedro Nunes (Neuroradiologia de Intervenção); Dr. Rui Costa (Medicina Geral e Familiar); Dr. Rui Tato Marinho (Gastroenterologia); Dra. Tânia Daniela de Carvalho (Psicologia); Dra. Teresa Bombas (Ginecologia e Obstetrícia); Dr. Tiago Sá (Medicina do Sono)

E-MAIL: saudebemestar@silroc.pt

FOTOGRAFIA: Raquel Madureira,
Adobe Stock, Arquivo

PUBLICIDADE:
Carlos Ramos
carlos.ramos@silroc.pt

Enézia Tibério
mkt.saudebemestar@gmail.com

ASSINATURAS: assinaturas@silroc.pt

EDITOR:
Silva&Rocha Editores, Lda
Avenida República da Bulgária,
Lote 15 - 6.º D
1950-375 Lisboa

DIREÇÃO, REDAÇÃO, PUBLICIDADE
E ASSINATURAS:
Avenida República da Bulgária,
Lote 15 - 6.º D
1950-375 Lisboa
Tel.: 21 7575 974

IMPRESSÃO E ACABAMENTO:
Ligação Visual, Lda
Casais de São Martinho, Jerumelo
2590-429 Sapataria
www.ligacaovisual.pt

DISTRIBUIÇÃO NACIONAL E INTERNACIONAL:
VASP - Soc. de Transportes e Distribuições, Lda
Quinta do Grajal - Venda Seca
2739-511 Agualva Cacem

TIRAGEM: 30 000 exemplares

PROPRIETÁRIO: Ana de Sousa
N.º DE CONTRIBUÍTE: 214655148
REGISTO NA ERC: 117447, de 93/08/05
Depósito Legal n.º 77 725/94

Interditada a reprodução, parcial ou integral,
de textos ou ilustrações.