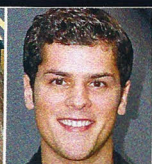
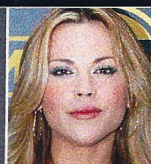




'ESCÂNDALO' DUARTE LIMA
Polícia já sabe por que Rosalina foi morta



OCEANA E MICKAEL
Eles já nem se cumprimentam

Nº 396 SEMANAL - DE 27/12 DE 2010 A 03/01 DE 2011 PREÇO €1,25 CONT.

FLASH!



POLEMICA

ELSA RAPOSO

*Responde à FLASH!
e explica ligação
a restaurante erótico*

MULHER DO ANO 2010

MANUELA MOURA GUEDES

Como ela deu a volta por cima

Em entrevista exclusiva, a jornalista conta como passou um ano fechada em casa a "reflectir" e dedicar-se aos filhos, como o marido a ajudou e o que vai fazer na SIC





A terrível ressaca

ESTA É UMA ÉPOCA DE EXCESSOS ALIMENTARES, MAS TAMBÉM ALCOÓLICOS. SAIBA COMO EVITAR OS EFEITOS DO PÓS-FESTA

POR: ANA CRISTINA ESTEVEIRA FOTO: GETTY IMAGES

É inevitável. No Natal e na Passagem de Ano quase todos nós comemos e bebemos mais do que a conta. Todavia, é possível minorar a desidratação e intoxicação produzida pelo excessivo consumo de álcool.

Ao mesmo tempo que brinda com álcool, vá também bebendo água. Por cada copo de champanhe, vinho ou qualquer outra bebida alcoólica, beba um copo de água. Porquê? Reduz a sensação de secura, cansaço e mal-estar no dia seguinte.

Antes de começar a beber, convém comer. Ajuda o organismo a resistir à absorção rápida do álcool.

Tenha atenção ao que bebe. Não faça misturas ao longo da noite. Além disso, as bebidas mais escuras são menos tóxicas; as mais claras são as piores em termos de efei-

tos secundários. Atenção também aos 'cocktails' doces e aos licores: deixam cá uma ressaca...

Caso não tenha seguido estes nossos conselhos e se os efeitos de uma noite de euforia se manifestarem fortes, existem várias soluções. Beba muita água para hidratar e para que através da urina possa eliminar todos os resíduos tóxicos do organismo o mais depressa possível.

Tente não beber café. Para a dor de cabeça tome uma aspirina. Beba sumo natural de laranja ou coma kiwis... A vitamina C ajuda. Canja de galinha, pouco gorda, é um dos alimentos mais indicados. Nos casos mais desesperados e juntamente com estas dicas deve ainda aplicar compressas frias na testa ou sobre os olhos. Alivia o mal-estar. E durma o mais possível.

FI

CONSULTÓRIO

por Dr. Pedro F. Lopes
MÉDICO DENTISTA



ESTÉTICA DENTÁRIA NA TELEVISÃO

Dr. Pedro Lopes, vi na comunicação social que foi o Dr. que fez o tratamento dentário da concorrente Sandra do programa 'Ídolos' da SIC, que, para além de um grande talento, ficou agora com uns dentes magníficos. Eu própria tenho um problema semelhante e gostava de saber como é possível em tão pouco tempo fazer um trabalho tão bom. Leonor Santos, Porto

Cara Leonor, desde já agradeço a sua amabilidade, pois, de facto, este tipo de tratamentos são sempre muito gratificantes, tendo em conta o resultado que se obtém bem como a enorme satisfação dos visados. Em medicina dentária existem várias maneiras de resolver o mesmo problema, no caso em questão optou-se por executar um branqueamento, pequenas restaurações estéticas e uma faceta em cerâmica para posicionar o dente correctamente de modo a dar um sorriso branco e harmonioso sem descaracterizar a pessoa. Este é um tipo de tratamento minucioso, mas de execução relativamente rápida (sensivelmente uma semana) e com excelentes resultados. De qualquer maneira, deverá efectuar uma avaliação cuidada do seu caso para que consiga obter um resultado de excelência de acordo com as suas expectativas.

Boas Festas
Atentamente,
Dr. Pedro Ferreira Lopes

Prime Clinic
Travessa da Fábrica das Sedas, 22A
1250-108 Lisboa.
Telef.: 213 833 444
www.primeclinic.net