



## Newsletter Fevereiro

Nr. 01/17 - 05/02/2017



### Estamos de volta!

*É com enorme prazer que damos início à emissão da 1ª Newsletter do Centro de Medicina Integrativa após a renovação da nossa imagem gráfica.*

O nosso novo site está disponível através do seguinte endereço: [www.cmi-anamoreira.pt](http://www.cmi-anamoreira.pt)



### Palestra - “Amar Incondicionalmente, para sermos (mais) Felizes” - **Correção de data - 16 de fevereiro**

A nossa próxima palestra irá decorrer na Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto - **FEUP**, no dia **16 de fevereiro, quinta-feira, pelas 21H00.**

Nesta palestra, a Dra. Ana Moreira irá explicar-nos através de casos concretos, como podemos aprender a Amar Incondicionalmente, com recurso a regras simples, para vivermos uma vida desapegada e assim sermos mais felizes.

Lembre-se sempre "ninguém é de ninguém".

Venha aprender a pôr em prática no dia a dia o desapego e a independência nas suas várias relações (Pais/Filhos, Homem/Mulher, etc) para conseguir potenciar as suas capacidades e a sua vida e assim ser mais feliz.

Contamos com a sua **contribuição obrigatória** em géneros e/ou roupas (cerca de 10€ por pessoa) que encaminharemos para **organizações de apoio aos mais carenciados**. Esta contribuição pode ser entregue no próprio local da palestra, antes da mesma, ou nas instalações do Centro de Medicina Integrativa nos dias que a antecedem.

Aceitamos alimentos infantis perecíveis (papas), artigos de mercearia seca (arroz, esparguete, leguminosas, etc.), fraldas, roupas (de adulto e de criança), brinquedos, livros, artigos de casa (lençóis, toalhas, tapetes) e pequenos electrodomésticos.

Este evento é de **inscrição obrigatória** que deverá efetuar a partir do site: [www.cmi-anamoreira.pt](http://www.cmi-anamoreira.pt).



### NOVIDADE | Sauna de Infravermelhos

O Centro de Medicina Integrativa conta agora com mais um equipamento - a Sauna de Infravermelhos.

Para que serve? A quem se destina? Que benefícios nos traz?

A sauna de infravermelhos estimula o aumento da produção de leucócitos na medula óssea e de células T pelo timo, aumentando assim a capacidade do organismo para combater constipações, gripes e outras doenças.

Outro efeito positivo deste equipamento é relativamente à estimulação do sistema imunitário. Este tratamento incrementa as nossas defesas através da criação de uma “febre artificial”. A febre é uma resposta de cura natural do corpo. Sempre que temos febre o trabalho do sistema imunitário aumenta naturalmente e simultaneamente o crescimento de vírus e bactérias é retardado.

Tenha acesso a mais respostas sobre este equipamento através do nosso artigo dedicado à [Sauna de Infravermelhos](#).



## NOVIDADE | Micro-perfuração

O sistema de micro-perfuração já está disponível no Centro de Medicina Integrativa, Dra. Ana Moreira.

A micro-perfuração é um tratamento que ajuda a rejuvenescer e tratar diversas zonas do corpo e/ou rosto sendo atualmente considerado o mais atual sistema de terapia para a pele.

É indicado para combater rugas, cicatrizes de acne e queimaduras, cicatrizes com queloide, flacidez da pele da mama, flacidez da pele da zona abdominal (pós-parto, por exemplo) e estrias.

Saiba mais sobre a [Micro-perfuração](#) através do nosso artigo.



## Informações gerais

Para ficar a par de todas as novidades sobre o Centro de Medicina Integrativa pode acompanhar-nos diariamente através do nosso site e redes sociais. Partilhamos diariamente informação sobre saúde, alimentação e algumas curiosidades.

Aproveitamos este espaço para informar que o Dr. Juan Carlos Herrera estará a dar consultas no Porto entre os dias 20 e 22 de fevereiro de 2017.

Informamos ainda que o Dr. Roni Moya estará a dar consultas no Porto nos dias 8 e 9 de março de 2017.

Estamos ao dispor através dos seguintes contactos:

222 011 216, 932 348 037 e [consultorio@anamoreira.pt](mailto:consultorio@anamoreira.pt).

Os conselhos aqui fornecidos são meramente indicativos e não dispensam, nem substituem os conselhos do seu médico.

