

O TAMANHO JÁ NÃO IMPORTA

JÁ ALGUMA VEZ SE SENTIU DIMINUÍDO NOS BALNEÁRIOS DO SEU GINÁSIO? Não se preocupe, pois existem soluções. Discreto e eficaz, o andro-pénis é um tratamento que promete fazer maravilhas e elevar aquela grandeza de que sempre se gabou.

Destinado a aumentar o comprimento do órgão sexual masculino sem ter de recorrer à cirurgia, este aparelho baseia-se na capacidade de reacção dos tecidos que, ao serem submetidos a uma força de tracção continuada, acabam por originar uma multiplicação celular dos mesmos.

COMO? ▶ Composto por um anel de plástico que se encontra ligado por duas varetas metálicas, o andro-pénis exerce uma força de tracção de 600 a 1500 g de peso sobre o pénis. Ao ser esticado, este vê-se obrigado a aumentar o número de células, permitindo, assim, o seu crescimento.

MODO DE USAR ▶ O aparelho é colocado enquanto o pénis se encontra flácido. O homem terá de usá-lo entre 4 a 10 horas por dia,

podendo descansar sempre que quiser. Por isso, se for para a rua, não se esqueça de usar roupa larga.

RESULTADOS ▶ A nível microscópico verifica-se um aumento do número de células e a nível macroscópico é visível um alongamento do pénis, quer se encontre flácido ou erecto. A sensibilidade não é afectada, pelo que a capacidade de erecção e o orgasmo não se alteram. Os centímetros acrescidos são permanentes, por isso veja se é mesmo isso que pretende.

A OPINIÃO DO ESPECIALISTA ▶ Apesar deste aparelho não ser comercializado em Portugal, existem clínicas de urologia colaboradoras que, "após uma cuidada avaliação dos pacientes, fazem, então, a encomenda do andro-pénis", refere o Dr. Nuno Monteiro

Pereira, urologista do Centro de Andrologia e Infertilidade, em Lisboa. Sendo o aparelho conhecido pela comunidade científica há cerca de uma década, o andro-pénis tem-se revelado seguro. Fabricado segundo as normas directivas da União Europeia, utilizando materiais de grau médico da mais alta qualidade, apropriados para o contacto contínuo com a pele e as mucosas, este urologista explica que "se for usado convenientemente", não deverá surgir qualquer problema. Este é um aparelho "conhecido pela comunidade científica há quase uma década" e tem revelado até à data um significativo sucesso. Entre 400 a 500€, pode fazer a solicitação junto de um urologista colaborador da Andromedical – empresa espanhola que envia os aparelhos para Portugal. Mais informações no [site www.andromedical.com](http://www.andromedical.com).



TRATAMOS-LHE DA SAÚDE



Conduzir sem ter dores

TUDO PARA SOBREVIVER A UMA VIAGEM LONGA DE AUTOMÓVEL ▶ Se neste Verão tenciona fazer-se à estrada e percorrer umas boas centenas de quilómetros para ir de férias, siga as nossas estratégias para que, no final, não fique cheio de dores nas costas, pescoço, pernas...

▼ Bolsos vazios por causa das ancas
Se costuma usar a carteira no bolso das calças, saiba que quando se senta as ancas ficam como que sobrepostas podendo provocar um ligeiro desvio da coluna e pressionar desnecessariamente a zona lombar.



▼ Costas direitas, costas saudáveis
Enquanto estiver a conduzir adopte a postura que teria se levasse um saco cheio de gelo entre as ancas e o banco do carro. Sentiria tanto frio que os seus ombros retrocederiam e as costas manter-se-iam sempre direitas. É assim que deve conduzir.

▼ Regule os retrovisores para não ter dores no pescoço
Quanto menor for o chamado "ângulo morto" dos retrovisores do seu automóvel, menos voltas bruscas terá de fazer com o pescoço para ver melhor as manobras. Regule-os de forma a ver toda a parte lateral do carro e coloque o retrovisor central de modo a que o obrigue a ter um perfeito visionamento da estrada apenas quando está com as costas rectas.

▼ A almofada que protege os rins
Use uma almofada de apoio lombar à altura da cintura para manter a curvatura das costas e incline o banco para trás para reduzir a pressão sobre a região dorsal.

▼ Equilibre-se
Evite apoiar o braço na janela do carro para não afectar a coluna vertebral. Veja-a uma mola: se forçar a região superior, faz pressão sobre a inferior e fica com dores.

VACINA DA GRIPE

Tenho 29 anos, sou saudável e pretendo saber se é recomendável nesta idade começar a levar a vacina contra a gripe? É que nunca a tomei.

Catarino Martins.

A vacina da gripe pode ser feita em qualquer idade a partir dos 6 meses, sendo especialmente recomendada nos idosos, doentes crónicos, principalmente aqueles que sofrem de doenças cardiovasculares, respiratórias, renais ou metabólicas (diabetes), bem como nas crianças debilitadas em idade escolar. Mas qualquer pessoa a pode fazer, nomeadamente quem tem uma susceptibilidade acrescida, como parece ser o caso, ou, por circunstâncias específicas, estejam mais expostas ao vírus (pessoal de saúde, internados em instituições onde vivam grupos alargados de pessoas como lares, prisões, etc.). A vacina é modificada anualmente em função das estirpes de vírus que se prevêm mais frequentes e que são sinalizadas pela Organização Mundial de Saúde. Por isso, é necessário fazê-la anualmente, preferencialmente em Setembro ou Outubro. A eficácia ronda os 60 por cento nos idosos e os 90 por cento nas crianças. A única contra-indicação é a hipersensibilidade às proteínas do ovo e não é recomendada a grávidas nem a lactentes.

DR. FERNANDO GOMES DA COSTA, médico de Clínica Geral e especialista do [site de educação sexual www.sexualidades.com](http://www.sexualidades.com)