



## Veja como usar maquiagem colorida muito além das sombras e delineadores

A maquiagem colorida deixou de ser algo exclusivo do Carnaval. Ela está presente no dia a dia, combina com looks casuais e formais e, além disso, dá um toque incrível para o seu estilo. Que tal apostar nessa tendência? Confira as dicas e arrase na sua próxima make.

### O que é maquiagem colorida

A maquiagem colorida envolve o uso e a combinação de cores. Ela pode ser aplicada para esconder olheiras, criar um efeito iluminado, aparecer no delineado colorido, no blush, na sombra colorida etc. Os tons vibrantes e cintilantes se tornaram tendência entre as blogueiras e influenciadoras. Você também pode aderir a essa ideia criativa e divertida!

### Para quem é indicada a maquiagem colorida?

Não existem restrições! Se você gosta de maquiagem artística, se prefere um estilo mais clássico ou se apenas quer um batom diferenciado, pode apostar na maquiagem colorida. Além disso, é possível usar a colorimetria para ressaltar sua beleza natural. A seguir, confira algumas makes que elevaram o conceito colorido para outro nível.

### 4 fotos de maquiagem colorida para você experimentar todas

Desde maquiagem para olhos até gloss destacado, a seleção de fotos a seguir está supercolorida. Confira e aproveite para salvar suas makes favoritas. Depois, com a ajuda dos tutoriais, é só reproduzi-las e colocar um toque da sua personalidade.

1. A maquiagem neon é o abre-alas dessa seleção



2. Combine a make com o cabelo colorido



3. Se preferir, aposte em uma opção brilhante mais discreta



4. A maquiagem verde é perfeita para um evento formal







## Chá de Angélica: conheça os principais benefícios da bebida



O chá de angélica é uma bebida com diversas propriedades benéficas à saúde. Nesse sentido, destacam-se seus efeitos positivos ao organismo da mulher, bem como o fato de ser anti-inflamatório. Para saber mais, acompanhe os próximos tópicos.

### O que é o chá de angélica

De início, a nutricionista Juliana Toazza contextualiza o que é a angélica. De acordo com ela "a angélica é uma erva com sabor adocicado muito utilizada na medicina tradicional chinesa e está ganhando muita popularidade no Brasil". Apesar de ser disponível em todo o mundo, a planta é nativa da China e seu nome científico é *Angelica Sinensis*.

Diante disso, ela explica que "o chá de angélica é muito famoso, pois seu principal uso é recomendado para doenças relacionadas à saúde da mulher" e acrescenta que o chá "possui diversos benefícios para a saúde: tem propriedade anti-inflamatória; promove a proliferação de células ósseas; reduz lesão renal causada pela diabetes; tem efeito antitumoral. Na saúde da mulher, ajuda na menopausa e a regular a menstruação por ter propriedades anticoagulantes e analgésicas. Também é benéfico para quem possui prisão de ventre, enxaqueca, hipertensão, anemia e reumatismo."

A nutricionista também pontua que "o chá de angélica parece trazer muitos benefícios para a saúde. No entanto, são poucos os estudos científicos que comprovem esses benefícios".

### Como consumir o chá de angélica?

Com relação à frequência e melhor horário para realizar o consumo do chá, Juliana diz que "o recomendado é usar 30g de raiz de angélica por dia, ou seja, 3 xícaras de chá durante o dia. Além disso, pode ser tomado em qualquer horário".

### Como fazer o chá de angélica

Com o objetivo de ensinar o modo de preparo do chá de angélica, a nutricionista Juliana Toazza explica o passo a passo. Confira!

#### Ingredientes

10 g de raiz de angélica  
1 xícara de água

#### Modo de preparo

Coloque 1 xícara de água fervente sobre a raiz;  
Deixe repousar em um recipiente com tampa durante 30 minutos;  
Coe e estará pronto para servir!

### Há contraindicações para consumir o chá de angélica?

Juliana destaca as contraindicações para o consumo do chá. Segundo ela, "em excesso, o chá pode causar diarreia e dor de cabeça. Não deve ser utilizado por grávidas, lactantes, crianças, usuários de anticoagulantes ou pessoas com problema de coagulação e diabéticos. Sempre procure orientação médica para o consumo."

Agora que você já sabe como reproduzir a receita compartilhada pela nutricionista e a usufruir dos benefícios advindos do consumo do chá de angélica, não deixe de chamar a família e os amigos para um café da tarde!

## Estradiol: entenda como funciona o hormônio mais ativo do corpo

Sabe quando falamos que os hormônios femininos são a progesterona e o estrogênio? Na realidade, esse segundo é um grupo de hormônios, onde existem 4 principais: estrona, estradiol, estriol e estetrol. O estradiol é o tipo relacionado ao ciclo menstrual que é considerado um dos mais ativos em nosso corpo.

Mulheres são cíclicas e entender melhor como seu ciclo funciona é fundamental. E isso envolve entender melhor esse hormônio, para que ele serve e como mantê-lo equilibrado no organismo. Quer saber mais? Conversamos com a ginecologista e obstetra Tatiane Boute do Fleury Medicina e Saúde para saber tudo sobre o estradiol.

### O que é estradiol

Como dissemos, o estradiol é um hormônio da família dos estrogênios. A especialista explica que ele é o principal hormônio estrogênico, sendo produzido pelos ovários, glândulas adrenais e tecido adiposo.

Ele está diretamente ligado ao ciclo menstrual e sua concentração varia ao longo desse período. "O estradiol vai se elevando, até que ocorra a ovulação – caso ocorra uma gravidez, ele se mantém elevado. Se não ocorrer gravidez, ele vai reduzindo para preparar o útero para a menstruação", descreve a ginecologista.

### Para que serve o estradiol

Esse hormônio tem diversas funções no organismo feminino: "o estradiol é responsável pelas nossas características femininas (mamas, pelos pubianos), pelo tipo de distribuição de gordura corporal, pela densidade dos ossos e pelo controle de ciclo menstrual", enumera Boute. Seus funções ainda não são totalmente conhecidas pela ciência, mas sabemos que ele está envolvido com processos como:

para recebimento do embrião;

Efeito anabolizante, conservando e reconstruindo a massa muscular, ossos, pele e outras estruturas no corpo feminino;

Sua ação também ajuda na lubrificação vaginal e produção de muco fértil;

Na puberdade, sua presença é que faz com ocorra o desenvolvimento dos caracteres sexuais, como pelos pubianos e crescimento das mamas.

Por isso que quando sua produção diminui na pós-menopausa, muitas mulheres sentem sintomas como a secura vaginal. Mas vale ressaltar que ele nunca deixa de existir no corpo feminino, só tem suas taxas bastante reduzidas.

### O que é o exame de estradiol?

Por estar tão relacionado com o sistema reprodutor e o ciclo menstrual, o estradiol costuma ser medido para entender como está a saúde feminina. O exame avalia se os níveis do hormônio e a ovulação estão adequados, servindo para "o diagnóstico de algumas condições como puberdade precoce, menopausa precoce, infertilidade e tumores produtores de estrógenos, por exemplo", enumera Boute.

Realizá-lo é muito simples: ele é medido em amostra de sangue e não pede jejum. A única orientação é suspender o uso de biotina e suplementos alimentares que contenham biotina 3 dias antes da coleta.

### Níveis de estradiol

Os níveis de estradiol estão sempre mudando em nosso corpo! Por isso que ao realizar o exame, você vai perceber que os números variam não só conforme a idade, mas ao momento do ciclo menstrual. Os níveis considerados normais de estradiol são:

dL	Fase Folicular: 1,2 a 23,3 ng/dL
ng/dL	Pico Ovulatório: 4,1 a 39,8 ng/dL
	Fase Lútea: 2,2 a 34,1 ng/dL
	Menopausa: até 5,5 ng/dL
	Gestantes
dL	1º trimestre: 269 a 416 ng/dL
	2º trimestre: 1.884 a 2.513 ng/dL
	3º trimestre 2.920 a maior de 3.000 ng/dL
	Outras medidas
	Homens: 1,1 a 4,3 ng/dL
	Crianças de 1 a 10 anos 0,6 a 2,7 ng/dL

### Níveis baixos de estradiol

Mulheres com níveis de estradiol abaixo dos níveis citados acima normalmente estão na menopausa ou com insuficiência ovariana, ou seja, não estão mais produzindo óvulos como antes. Mas Boute ressalta que existem também outras causas: "como alterações na tireoide, anorexia, exercícios físicos extenuantes ou uso de medicamentos". Ou seja, é sempre importante fazer uma avaliação com seu ginecologista.

Em uma mulher em idade fértil, a baixa produção do hormônio contribui para a dificuldade em engravidar. Por isso, é fundamental buscar a orientação do seu médico para analisar cada caso específico.

### Níveis altos de estradiol

Já no caso do estradiol muito elevado, a ginecologista explica que as causas podem estar relacionadas a ganho de peso; tumores produtores de estrógenos ou doenças hepáticas. Além disso, o uso de determinados medicamentos, como terapia de reposição hormonal em altas dosagens, pode contribuir para o aumento do hormônio sexual.

### Como controlar os níveis de estradiol?

Existem muitos fatores que po-

dem estar relacionados à desregulação do estradiol. Muitos deles, como a menopausa, podem não estar sob nosso controle. Mas, de modo geral, um estilo de vida saudável pode ajudar na manutenção da saúde e na presença de bons níveis de estradiol no organismo. Portanto, é importante:

Dormir bem, pelo menos sete ou oito horas por noite, já que o ciclo circadiano está ligado à produção hormonal e existem estudos relacionando privação de sono e infertilidade;

Evitar o sedentarismo, praticando atividade física moderada;

Controlar o peso, afinal sabemos que o tecido adiposo pode interferir nos níveis de estrogênios; Alimentar-se de forma equilibrada, como explicamos a seguir.

### Alimentos com estradiol

Muito se fala sobre a alimentação para controlar o estradiol, principalmente alimentos que contenham esse hormônio. No entanto, esse tema é bastante controverso. "Ainda não existem evidências científicas sólidas para indicar elementos específicos – em caso de necessidade de reposição hormonal, a indicação é uso de estradiol sintético", aponta Boute.

Sabe-se que alguns alimentos como a soja, possuem substâncias chamadas fitoestrogênios, que agem como estes hormônios em nosso organismo, mas não há comprovação de como eles são realmente encarados pelo corpo. Portanto, a indicação é ter uma dieta balanceada, rica em fibras, proteínas magras, gorduras insaturadas e carboidratos complexos.

Gostou de saber mais sobre esse hormônio tão importante para o funcionamento do corpo feminino? Então fique de olho nesse caderno para saber mais sobre a saúde feminina!

Espessamento do endométrio

Mulheres



# DICAS

## Como escolher secador de cabelo: dicas profissionais para você ir às compras

Secar e modelar os cabelos é uma atividade rotineira para muitas mulheres. Tanto que o secador de cabelo se tornou um grande aliado, seja apenas para não dormir com as madeixas úmidas ou para fazer uma finalização caprichada. No entanto, você já se perguntou qual é o melhor modelo disponível no mercado? A cabeleireira Tatiana Araújo falou sobre as principais tecnologias e deu várias dicas que te ajudarão na hora de ir às compras! Acompanhe a matéria!

### Melhores modelos para comprar e levar para casa

Você está pensando em trocar de secador de cabelo ou quer comprar um mais moderno para ajeitar as madeixas? Confira a vitrine de produtos com as melhores opções do mercado!

Uma boa compra vai muito além do preço. Muitas vezes, não compensa comprar o produto mais barato, pois ele pode danificar e estragar seu cabelo. Então, coloque nessa soma a saúde de suas madeixas e, a partir disso, analise o custo-benefício. Siga com a leitura para entender quais critérios considerar na hora da compra!

### O que considerar ao escolher seu secador de cabelo?

Apesar de ser recomendado para todos os tipos de cabelo, Tatiana comentou que "é importante considerar alguns tópicos antes de comprar o seu secador: a potência, o peso, a variedade de temperatura e até mesmo a ergonomia". Acompanhe

os detalhes abaixo!

#### Variação de temperatura

"O seu secador ser 8 ou 80, com o vento frio ou muito quente, não é bom. A temperatura muito alta pode deixar o cabelo ressecado e poroso. Há a opção de secar com o jato frio e modelar com um jato mais quente, mas isso não significa que precisa ser extremamente quente. Compre um modelo que possui pelo menos 3 opções de temperatura, assim, você terá jatos mornos".

#### Peso

"Um secador pesado cansará o braço, principalmente se o seu cabelo for longo, assim, você terá um trabalho maior para secá-lo e modelá-lo. Por isso, é recomendado comprar o instrumento mais leve possível".

#### Ergonomia

"É indicado utilizar um secador com cabo ergonômico para facilitar o encaixe das mãos. Além disso, o design estimulará o uso correto do objeto". Em loja física, vale pegar o secador para manusear, já em loja online, fique de olho nas avaliações dos usuários.

#### Potência

"Para o uso profissional, é recomendado comprar um secador com a potência de 2200W, pois é possível utilizá-lo em diferentes tipos de fios com segurança. Para o uso pessoal, um secador entre 1600 e 1900W já é suficiente e atende todas as expectativas".



Quando você for pesquisar seu novo secador de cabelo, tenha em mente os fatores acima, pois eles te ajudarão a realizar uma boa compra. Inclusive, para o uso caseiro, a potência mais baixa ajuda a prevenir o risco de queimar os fios durante a secagem e modelagem.

### Tipos de secador que você deveria conhecer antes de ir às compras

Assim como acontece com outros produtos da área de cosméticos e cabelos, os secadores passam por constantes atualizações, oferecendo novas tecnologias e funcionalidades. Segundo Tatiana, "atualmente, há diferentes tipos de tecnologias utilizadas nos secadores". Abaixo, a profissional lista e explica as principais:

**1. Infravermelho:** a cabeleireira ressalta que os secadores podem ressecar as madeixas, mas "os modelos que possuem infravermelho agem na saúde dos fios, pois distribuem melhor o calor e deixam a temperatura mais amena".

**2. Ion negativo:** "nesse sistema, os secadores agem como um antifriz, dando mais brilho e mais maciez aos fios".

**3. Micropartículas de prata:** conforme Tatiana, "contam com a ação bactericida e fungicida, ajudando a impedir que microrganismos danifiquem os fios, bem como agindo na higiene do cabelo".

O secador de cabelo é mesmo um grande aliado da mulher! Com as dicas da cabeleireira, você já sabe como selecionar o melhor modelo para usar em casa.

## Frio chegando: Veja 5 dicas de como usar cachecol, inspirações para um inverno com estilo



Não é de hoje que todos comentam que no frio as pessoas se vestem melhor. Com uma composição de look que obrigatoriamente precisa de várias peças para se proteger do frio, não tem jeito, o visual é sempre escolhido de maneira mais elaborada e estilosa. Pensando nisso, convidamos a especialista de estilo Piera Beatriz, para dar dicas de como usar uma das peças mais queridas do inverno: o cachecol. Confira a seguir!

### Como usar cachecol

O cachecol é uma peça de roupa geralmente comprida, estreita e feita com tecidos quentes, como a lã, que tem o intuito de proteger e aquecer o colo e o pescoço em dias frios. Para a consultora de moda, o item é democrático e "deixa os looks mais elegantes no inverno, além de trazer um pouco de cor aos dias cinzentos".

A profissional afirma também que por ser "uma peça que fica muito próxima ao rosto, que representa 80% da nossa comunicação visual, os tons de cores escolhidos podem valorizar ou não a sua beleza natural". Dessa forma, entender sobre colorimetria pode te ajudar na hora de escolher as melhores peças pra você. Piera conta que não existe uma

fórmula para combinar o cachecol com as demais peças, pontuando que há "uma infinidade de cores, texturas e padrões que vão do básico ao clássico", portanto, é sempre válido escolher "aquela que se adapta melhor ao seu estilo pessoal", e, claro, que se enquadre ao ritmo de vida. Ainda assim, ela dá algumas dicas de ouro para o uso do adorno:

### 1. Pense na combinação de cores

Para quem nunca usou um cachecol ou acredita que não tem muitas habilidades em compor um look legal, a profissional indica as peças mais neutras: "invista em opções sem estampa, de tons neutros como, cinza, bege e preto, ou padronagens clássicas, como o xadrez, que combina com praticamente tudo". Além disso, você também pode escolher um look inteiro neutro e deixar o colorido para o cachecol, "para destacar a peça".

Mas se você deseja apostar nas cores, outra opção para não errar na combinação, segundo a especialista, é repetir uma das cores da roupa no cachecol, pois assim "você criará harmonia no look e passará uma mensagem de elegância e criatividade ao mesmo tempo".

### 2. Aposte nos diferentes tipos de amarrações

Além das inúmeras cores, estampas e texturas dos cachecóis, as amarrações também devem ser pensadas na composição do look, a depender "da ocasião e claro, da prática de cada pessoa", como coloca a profissional. "Em um evento social em que você esteja de cabelo preso, vestindo um casaco ou blazer, opte pelo laço cobra", esclarece a profissional que segue explicando que esta é uma amarração onde as pontas do cachecol não aparecem.

Em outras ocasiões, o laço europeu pode ser uma ótima escolha, pois "é o mais democrático e prático de todos, tem um estilo clássico e elegante", afirma Piera, mas você também pode escolher entre os diversos outros, como o laço infinito, o laço trança, o laço caído, a amarração pescoço de tartaruga e o laço x, por exemplo. Por fim, a profissional ressalta que nenhuma amarração é prejudicial, contudo é sempre importante dizer: "não aperte muito [o laço] e não use tecidos que possam causar alergia ao seu tipo de pele".

### 3. Busque tons presente em sua cartela de cores

Outro fator que poderá te auxiliar na hora de se vestir é escolher tons que estejam presentes em sua cartela de cores. "Como o cachecol é uma peça muito próxima ao rosto, opte por tons de cores que estejam presentes na sua cartela de coloração pessoal, pois ele vai naturalmente realçar a sua beleza", esclarece a profissional que também é especialista em coloração pessoal.

### 4. Escolha acessórios pequenos para não bri-

### gar com o cachecol

Por ser um item grande e de destaque, a terceira dica de Piera é justamente escolher acessórios como colares e brincos de tamanho menor para não causar incômodos e até mesmo destoar do cachecol. Ela esclarece que, "dessa forma, evita-se que brincos maiores acabem puxando o fio do cachecol", estragando a peça de vestuário ou até mesmo ocasionando machucados.

### 5. Analise o tecido a ser escolhido

Kelsley De acordo com a consultora, sim, a escolha do tecido é extremamente importante para o cachecol, "pois vai determinar o estilo, a textura, o peso, e quão quente ele será para manter você aquecida". Piera esclarece que peças de lã, por exemplo, aquecem mais, porém, por serem mais volumosas, "combinam mais com pessoas de estilo casual". Já no caso de cachecóis de seda, a elegância e sofisticação é garantida, "em contrapartida, não aquecem tanto quanto a lã".

Também existe a opção dos modelos fabricados com fibra sintética, como o poliéster, que, segundo a profissional, "são cachecóis mais democráticos e combinam com vários estilos". Entretanto, ela ressalta que o tecido pode incomodar a pele e causa alergias e nesses casos é interessante buscar "por peças que tenham mistura de lã ou algodão na sua composição".

Como dito antes, não existe um único jeito certo de como usar cachecol, mas para arrasar nos dias de inverno, Piera aconselha: "tenha atenção em qual é seu objetivo com a peça e seu estilo de vida". O segredo da composição ideal é ser leal a sua personalidade e preferências na hora de se vestir!



# Dicas Gastronômicas

## Como utilizar as cascas de alimentos para fazer receitas maravilhosas de doces, salgados e drinques

Fez alguma receita com frutas e legumes e agora vai jogar as cascas fora? Não faça isso. Conversamos com o chef Raphael Vieira, do 31 Restaurante, o chef e confeitoiro Rodrigo Ribeiro e com a chef Priscilla Herrera, do Banana Verde, para você entender tudo sobre como conservar e aproveitar as cascas em doces, salgados e bebidas.

### Como conservar?

Segundo o chef Raphael Vieira, há uma forma correta de se armazenar as cascas de alimentos como cenoura, abobrinha, cebola ou beterraba. "Você pode guardá-las em potes ou saquinhos na geladeira por até uma semana. Neste meio tempo, dá pra ir usando-as aos poucos", conta.

O chef e confeitoiro Rodrigo Ribeiro ensina outra técnica para conservar as cascas. "Desidratá-las e cristalizá-las também pode fazer com que elas não estraguem muito rápido, pois tiramos toda a água da casca e, assim, elas podem ser guardadas em potes herméticos para manter a crocância. Além disso, no caso de cascas de abacaxi, laranja, limão ou jabuticaba, também podem ser congeladas", explica.

É possível transformar em outros produtos?

Segundo Vieira, é possível infundir cascas de laranja ou alho com azeite para fazer um azeite diferente. Além disso, há um jeito de fazer uma pasta fermentada usando cascas e aparas vegetais, que são aqueles restos que não são usados; e também é possível transformar a casca da cebola em pó para finalizar seus pratos.

Já no quesito dos doces, o jeito de evitar desperdício é manter as cascas no preparo dos alimentos. Ribeiro afirma que é possível usar as cascas como um novo elemento das sobremesas: "Podemos criar um novo preparo só com as cascas como por exemplo, um doce de casca de melancia, um consomé de casca de abacaxi, uma compota de casca de jabuticaba ou um bolo ou doce de casca de banana por exemplo. Também é possível preparar um pó aromático com elas, e até mesmo uma calda".

### Snacks com cascas

Sabe aqueles petiscos crocantes que encontramos nos mercados? Tem um jeito de prepará-los em casa, sabia? No caso dos pratos salgados, Raphael Vieira fala que as possibilidades são infinitas, mas exemplifica: "É possível, por exemplo, pegar casca de cenoura, assar no forno para dar uma desidratada e depois fritar. Ou casca de batata: fritar, fazer uma barquinha de batata e depois rechear".

Quando se trata de doces, a técnica também dá para ser usada de acordo com Rodrigo Ribeiro. "As cascas cristalizadas são perfeitas para um snack aperitivo, como decoração de sobremesa ou até acompanhando um drink", ressalta.

### Receitas com casca

E falando em drinks, chegou a hora de você colocar o uso das cascas em prática, não só através das bebidas, mas também doces com cascas e comidas salgadas feitas de cascas. Aqui, você irá encontrar um prato de beterraba com creme de carvão e pó de cebola feito a partir da casca, como fazer casca de maçã cristalizada, doces com casca de maracujá, um doce de casca de banana e uma compota de casca de jabuticaba. Além disso, você aprenderá a fazer um drink de banana verde e o curupira mule,

que é de jabuticaba.

### Drinque de bananas verde e passa



O drink de bananas verde e passa é o que abre nosso cardápio. A bebida alcoólica idealizada pela chef Priscilla Herrera, além dos dois tipos de banana, leva gin, água com gás, limão siciliano e mel de cacau.

### Beterraba com creme de carvão e pó de cebola feito a partir da casca



Nesta receita do chef Raphael Vieira, você vai aprender a fazer a cebola em pó que ele mencionou anteriormente, além de fazer uma finalização de um prato que é fácil de preparar, usando carvão - mas tranquilize-se, porque é só para fazer o creme.

### Doce de maracujá (pele crocante de maracujá, pectina natural e mel de maracujá com ervas)



Agora, vamos para a parte dos doces criados pelo chef e confeitoiro Rodrigo Ribeiro. O primeiro já vem em combo, pois ele te ensina a fazer a pele do maracujá ficar crocante, a pectina e um mel de maracujá, que fica como se fosse uma geleia.

### Doce de casca de banana



Imagine um doce caseiro com banana, casca de banana, açúcar mascavo, limão, fava de aridan - ou canela, como preferir. Esta é a combinação que Ribeiro fez para a sobremesa feita com casca de banana.

### Curupira Mule com casca de laranja



Para terminar, vamos fechar como começamos, com um outro drink. O Curupira Mule da chef Priscilla Herrera é feito com vodka, xarope de jabuticaba, limão siciliano, espuma de jabuticaba, cointreau, água com gás e raspas de casca laranja-bahia.