



5 Dicas Para Aliviar Sua Cólica Menstrual



Menstruar é saber que muito provavelmente você sofra com os efeitos da TPM e também da cólica menstrual, e apesar de anos de convivência, ainda é difícil lidar com os Incômodos causados por ela. Quem nunca amanheceu um dia e sentiu vontade de ficar apenas deitada por estar sofrendo com as dores e pesquisando maneiras de amenizá-las?

Existem diversos níveis de dor da cólica menstrual e, em alguns casos, apenas medicamentos são realmente capazes de fazer aquele incômodo ir embora. Por outro lado, existem alguns truques e hábitos que você pode aderir no seu dia a dia, ou no momento em que ela chega, que vão te ajudar a se sentir mais confortável. Sabemos que a vontade é realmente ficar apenas debaixo das cobertas até que a cólica menstrual vá embora, então para te ajudar

acelerar esse processo, reunimos algumas dicas fáceis para você incluir na sua rotina, vem com a gente:

Alimentação

A alimentação saudável é um dos pilares mais importantes quando desejamos ter uma vida mais leve e claro que ela afeta também na cólica. Durante esse período evite açúcar, sal e álcool, pois eles ajudam no inchaço do corpo, que pode deixar as cólicas ainda mais fortes. Ao invés disso, procure consumir alimentos ricos em água como pepino e melancia.

Exercício físico

Manter o corpo em movimento durante esse período também é ótimo para aliviar as dores e incômodos da cólica, desde que você respeite os limites de seu corpo e mantenha-se hidratada. Durante

o período menstrual busque por atividades leves, que vão trazer energia, liberar endorfina, mas sem forçar muita a barra como Yoga, alongamentos e pilates. Esses exercícios te permitem controlar a intensidade e existem diversos estudos que comprovam a eficiência para reduzir as cólicas menstruais.

Bolsa de água quente

Esse é um daqueles truques que nossos avós nos ensinam e muitas vezes duvidamos da eficácia, mas acredite, a bolsa de água quente ajuda a minimizar a cólica menstrual. Esse acessório ajuda na circulação no local, reduzindo a inflamação, então aqueça uma bolsa de água e a deixe repousando no local em que sente dor,

em pouco tempo você já irá sentir um alívio.

Hidratação

A hidratação ajuda em diversos quesitos em nossa vida e quando se trata de cólica menstrual, ela auxilia na redução dos incômodos, pois diminui o inchaço em nosso corpo fazendo com que todo o funcionamento dele ocorra de uma maneira mais leve.

Aposte em chás

Sim, o chá de ervas pode ser uma ótima saída, um dos melhores nesse momento é o de camomila. Esse chá é um poderoso anti-inflamatório que durante o período menstrual ajuda a diminuir as contrações do útero, dor e, claro, as cólicas menstruais.



5 dicas que ajudam a tratar uma intoxicação alimentar



Só quem já passou por uma intoxicação alimentar sabe o quão desconfortável e ruim é. A intoxicação do nosso sistema digestivo acontece devido a ingestão de alimentos ou bebidas contaminados com microrganismos, como bactérias, fungos ou vírus. A contaminação pode acontecer tanto no preparo do alimento como no armazenamento, e na maioria das vezes, os sintomas aparecem após um ou dois dias da ingestão. Não tem tanto segredo na hora de

tratar uma intoxicação alimentar, mas existem alguns truques que podem fazer você se sentir melhor durante esse período.

Por isso, para te ajudar a passar por uma intoxicação alimentar sem muito estresse, selecionamos 5 dicas infalíveis e fáceis para tratá-la - mas lembrando que a busca por um médico profissional é totalmente indispensável, ok?

Repousar

O primeiro, e provavelmente

o mais importante passo, para te ajudar a tratar uma intoxicação alimentar é o repouso. Repousar é fundamental para não piorar um estado de intoxicação, pois nosso organismo precisa poupar muita energia, graças à perda de líquidos e nutrientes causadas pela diarreia e pelo vômito constante, ajudando também a prevenir uma possível desidratação.

Beber muito líquido

Como falamos no tópico acima, prevenir a desidratação do corpo é fundamental quando estamos passando por uma intoxicação alimentar. Logo, o consumo de muitos líquidos durante é super importante pois evita a desidratação, repõe os líquidos perdidos e faz com que a recuperação aconteça de forma mais rápida. Então, é importante que durante o dia seja ingerida muita água, chás, suco de frutas naturais, água de coco, soros ou até bebidas isotônicas. O boost na hidratação é mais do que necessário!

Ter uma alimentação leve

Durante o período da doença, todo o nosso sistema digestivo está sobrecarregado e estressado, logo, manter sua alimentação leve é super importante para ajudar a tratar uma intoxicação alimentar. Algumas boas opções são: sopas e canjas, purê de batata, creme de legumes, peixes ou outras carnes magras. Frutas, como maçã, banana e pêra, também são alimentos super recomendados..

Além disso, é importante evitar alimentos processados, gorduro-

so e condimentados, preferindo as frutas, legumes, verduras, carnes magras e sempre optando por coisas que sejam preparadas em casa. Geralmente, uma intoxicação alimentar demora cerca de 2 a 3 dias para passar por completo, apenas com estas medidas, não sendo necessário tomar nenhum remédio específico. Mas, caso os sintomas persistam ou piorem, é importante consultar o médico.

Os chás são seus aliados

Os chás são um grande aliado do tratamento contra uma intoxicação alimentar, isso porque eles unem tudo aquilo que precisamos para melhorar. Eles são ótimos para a ingestão de líquidos, acalmam o estômago e possuem diversas propriedades curativas. O chá pode ser adoçado com açúcar ou mel, mas evite infusões com cafeína, pois ela tende a irritar mais ainda o sistema digestivo, então, passe longe do chá mate, preto e do chá verde.

Tomar carvão vegetal

Caso os passos anteriores não forem o suficiente para tratar uma intoxicação alimentar, uma ótima dica é tomar carvão vegetal - o certo para consumo, claro. O carvão vegetal é um remédio para eliminar as toxinas presentes no organismo, diminuindo os sintomas de intoxicação. Além disso, o carvão também ajuda a reduzir os gases intestinais. Para que ele tenha efeito na intoxicação alimentar, é recomendado que seja tomada 1 cápsula de carvão vegetal por 2 dias!



Guia da pele sensível: como escolher produtos de maquiagem para pele sensível

A pele sensível demanda vários cuidados, já que ela é mais vulnerável a irritações e vermelhidão. Pessoas com esse tipo de pele precisam escolher a dedo os produtos de skincare que irão

utilizar, mas os cuidados não param por aí, também é necessário ter uma atenção especial na hora de investir nos itens de maquiagem para pele sensível. A escolha dos cosméticos certos

irá evitar possíveis irritações, por isso fique atenta aos rótulos dos produtos. Outro ponto importante da maquiagem para pele sensível, é utilizar as técnicas certas e ter os cuidados necessários.

Ok, parece uma missão difícil, não é mesmo? Por isso, viemos te ajudar com dicas e indicações de produtos para garantir uma make linda e sem problemas. Vem ver:

prefira os produtos em bastão



Foto: Ivy Kenton (Reprodução/Instagram)

Um dos grandes vilões da pele sensível são os conservantes presentes nos cosméticos, por isso, quando falamos de maquiagem, o ideal é optar pelos produtos em bastão. Esse tipo de item, no geral, possui menos conservantes e garante uma cobertura mais sutil à pele, diminuindo assim o risco de irritação.

utilize a esponja umedecida



Foto: Olivia Rodrigo (Reprodução/Instagram)

Esqueça o pincel. Na hora de fazer uma maquiagem para pele sensível, a esponja umedecida é a melhor opção. Além de oferecer um melhor acabamento, o acessório é mais suave que o pincel, diminuindo o risco de irritação.

escolha produtos com filtro solar

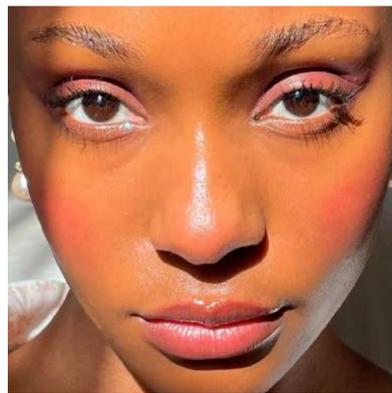


Foto: Camri Hewie (Reprodução/Instagram)

Proteção nunca é demais! Hoje, encontramos de base até hidratantes labiais com proteção solar, o que é essencial para sua pele sensível, além disso, você vai conseguir aproveitar os seus produtos de maquiagem de várias formas. Fique atenta aos rótulos, selecionando aqueles que possuem poucos conservantes, e aposte nos que são livres de fragrâncias e possuem FPS.

utilize produtos delicados



Foto: Ami Colé (Reprodução/Instagram)

Algumas marcas que produzem produtos naturais e veganos têm investido em produtos que são hipoalergênicos, ideal para a maquiagem para pele sensível. Além disso, esses cosméticos possuem ativos que ajudam a tratar a pele, então, quando for renovar o seu nécessaire busque por eles.

Jello Skin: a nova obsessão do mundo da beleza



Foto: @glowwithava (Reprodução/Instagram)

Só no último ano, acompanhamos o sucesso de tendências como a 'glass skin' e a 'cloud skin', as quais se referem à textura da pele, e podem ser conquistadas tanto através de uma rotina de cuidados, quanto com o uso dos produtos certos de maquiagem. Mas, agora temos uma nova trend para acompanhar e desvendar: a jello skin.

De um lado temos as duas primeiras, onde o resultado final pode ser atingido através da make, e do outro, encontramos a jello skin, que é sobre a textura da sua pele ao natural. A tendência tornou-se viral graças ao TikTok, quando um

especialista explicou, no perfil @glowwithava, que se a pele 'voltar' ao normal quando pressionada, significa que ela é firme, "como a consistência perfeita de gelatina". Segundo o profissional, o fato disso acontecer pode indicar um "nível bonito de colágeno" na pele.

Entre os milhares de usuários participando dessa trend, comentários positivos e negativos surgiram, e nós ficamos curiosas para saber mais sobre a jello skin e como conquistá-la. Se você possui o mesmo sentimento que o nosso, vem com a gente que te explicamos tudo sobre a mais nova obsessão do mundo da

beleza.

o que é a tendência

Após o sucesso da trend, a hashtag jello skin acumulou mais de 14 milhões de visualizações no TikTok, com especialistas em cuidados com a pele e amantes do mundo do skincare compartilhando vídeos dando beliscões no rosto, e observando se a pele voltava rapidamente para o lugar. Após dar um pequeno apertão na sua cútis - sim, a gente sabe que você fez isso agora -, você deve estar se perguntando do que se trata a tendência. Bom, segundo alguns esteticistas, a jello skin engloba três pontos: hidratação, elasticidade e maleabilidade da pele.

O brilho exterior é realmente encantador, mas a tendência é sobre a estrutura interna da sua cútis, logo o processo para alcançá-la não é assim tão simples.

Mas é possível conquistá-la?

Por estar ligada à estrutura interna da pele, os especialistas alertam que não é todo mundo que pode chegar a jello skin com facilidade. Embora seja um incentivador para que a gente invista em hidratação e estimule a elasticidade, esse efeito de retorno também depende de outros fatores, como a jovialidade da pele e genética, coisas que não estão sob nosso controle.

Esse processo de observar como a pele performa após um beliscão, é muito utilizado por especialistas clínicos para avaliar a perda de colágeno e elasticidade em uma faixa etária mais madura, que está passando pela menopausa, por exemplo. Os médicos analisam e concluem que, se a pele leva três segundos ou mais para voltar ao normal, isso significa perda de elasticidade ou desidratação. Mas atenção, nenhuma cútis irá voltar imediatamente!

A grande questão em volta da jello skin, está no fato de que ela pode ter uma interpretação de um padrão de beleza irreal, já que o processo de envelhecimento da pele é algo normal e logicamente, com o passar dos anos, temos perda natural da elasticidade. Então, não devemos ficar preocupadas em seguir essa trend à risca, mas sim aceitar

e entender que o surgimento de rugas e linhas é totalmente legítimo e verdadeiro, sem deixar que uma hashtag em uma rede social afete nossa autoestima.

Como aproveitar a trend?

Com isso em mente, podemos aproveitar o sucesso da tendência e adaptar a jello skin para nosso tipo e condição de pele, afinal, é possível ter uma cútis super hidratada em qualquer idade. O primeiro passo para valorizar sua pele é investir na hidratação, e ela deve começar de dentro para fora, ou seja, bebendo muita água. Além disso, vale foliar com frequência, pois o hábito promete um visual saudável e brilhante.

Manter o colágeno da pele depende de alguns fatores, inclusive de estilo de vida, como evitar fumar, ter uma dieta equilibrada e, claro, se proteger da exposição solar. É quando falamos na rotina de skincare, existem alguns ativos que ajudam no tratamento da pele, como o ácido hialurônico e a vitamina C pela manhã. Se tem uma coisa que todos os dermatologistas e especialistas concordam, é que o protetor solar é um dos melhores produtos para preservar o colágeno. Logo, invista em um de alta proteção e aplique diariamente.

Durante o skincare noturno, uma dica é utilizar produtos que contêm retinol, pois eles ajudam a aumentar a produção de colágeno ao longo do tempo. O produto só requer um ponto de atenção: eles podem ser sensíveis à luz solar, por isso, quando utilizados durante o dia, é essencial usar um protetor solar com alto fator.

A jello skin, assim como diversas outras trends do TikTok, atraem nossa atenção e despertam nosso desejo de experimentar. Mas, é sempre importante lembrar que nem sempre os vídeos compartilhados nas redes sociais são verdadeiros, e que cada pessoa possui seu tipo de pele e condição genética. A pele natural é imperfeita, então abraçe suas características e não deixe sua autoestima ser afetada por mais uma tendência ou padrão estético.

DICAS

Talvez você não saiba, mas os looks da North West são tudo o que você deseja usar

Que desde bebê a herdeira de Kim Kardashian e Kanye West já se mostrava uma verdade fashionista, isso não é segredo algum. Porém, foi somente nessa última temporada parisiense de alta-costura, que o es-

perado aconteceu e o mundo teve a prova concreta: North West é a nova it girl do clã mais famoso e polêmico da nossa geração.

A nossa nova fashion girl, de apenas 9 anos, foi a sensação da

última semana ao exibir looks cheios de personalidade em Paris. Ao lado de sua mãe, a dupla foi notícia por todos os desfiles que passavam, e o assunto principal sempre era o estilo icônico da primogênita. Talvez você

ainda não saiba, ou nem queira saber, mas eu fiz questão de vir aqui mostrar as quatro produções pra lá de descoladas, que muito em breve iremos querer estar roubando da North West. Vem ver:



Foto: North West (Reprodução/PopSugar)

Recortes oversized, sapatos chunky e acessórios statement, são alguns dos elementos que fazem a produção da minifashionista. Além disso, o all black parece ser a escolha favorita da filha de Kim Kardashian.



Foto: North West (Reprodução/PopSugar)

Apesar de todos os looks da North West, durante a semana de moda de Paris, serem considerados ultra fashionistas para a pequena de nove anos, foi a jaqueta de streetwear, da Pastelle, antiga marca de Kanye West, que chamou mais a atenção. Usada em 2008, na premiação American Music Awards, pelo próprio rapper, a jaqueta hoje é um item de colecionador e, pelo que notamos, peça-chave no armário da sua filha!



Foto: North West (Reprodução/PopSugar)

Já falamos que sapatos pesados e acessórios nada óbvios são presença garantida nos looks da North West, né? Na foto acima, mãe e filha dão match de estilo na entrada do desfile de Jean Paul Gaultier Haute Couture by Olivier Rousteing.



Foto: North West (Reprodução/PopSugar)

Se você chegou até aqui e já está desejando roubar o sapato eleito como favorito da North West, saiba que ele é da coleção passada da Balenciaga, que desenvolveu o modelo chunky junto da marca Crocs.

Será que teremos mais uma temporada de solados tratorados vindo por aí? Estamos torcendo para que sim!

7 cores que deixam os seus looks de verão mais elegantes

É um fato, o verão e a primavera são mais coloridos que o inverno e outono. Quando estamos passando pela temporada mais gelada, pensamos em cores como bordô,

marrom, preto e qualquer tom mais fechado. E aí, quando as estações de veraneio se aproximam, começamos a imaginar os looks de verão com cores mais vividas e vibrantes. E sim,

é possível se manter elegante com tons mais claros e nós vamos te provar.

Por isso, hoje separamos sete inspirações e dicas de cores que vão te ajudar na hora

de montar os looks de verão, e se você for uma apaixonada por cores, então com certeza vai amar o post de hoje. Separa sua melhor roupa colorida e vem com a gente:



Amarelo

O amarelo é aquele tom quente e vibrante que nos remete a praia e sol - e o que pode ser mais a cara do verão do que uma boa praia? -, por isso é um dos melhores tons para você apostar durante os meses mais quentes. Combine calças e croppeds em ton sur ton e finalize com uma camisa oversized branca.



Rosa

Agora, se é ao contrário - os tons vibrantes não chamam a sua atenção -, e você ama a versão pastel, então pode investir em rosa para compor seus looks de verão, dá super certo em camisas, por exemplo.



Bege

E sim, fique tranquila, se você prefere cores neutras, saiba que elas funcionam super bem nos looks de verão também! Em especial, o bege o cáqui e o off white - clássicos! Se está à procura de um office look, então aposte nos terninhos e seja feliz.



Lavanda

E o lavanda é aquela cor super romântica e que passa uma vibe super leve e fresca. Então se você quer fugir do roxo, pode investir nas versões mais claras. Aposte em um visual monocromático de vestido com um maxi cardigã.



Turquesa

E o que pode ser mais elegante do que um vestido esvoaçante midi em tons de azul turquesa? Aposte nessa cor vibrante nos looks de verão se caso os tons pastel não te agradam muito.



Verde

Acredite em nós, o verde andou dominando o perfil das fashionistas nos últimos meses! Tanto em calças, como vestidos e shorts, os tons em militar, oliva e bandeira se tornaram queridinhos e indispensáveis. Por isso, se você gostar, tente arranjar um espacinho no seu armário para eles!



Laranja

O laranja ganhou um super destaque no street style da semana de moda de Copenhagen! E nós temos certeza de que essa cor super viva, vai aparecer muito ainda, por isso fique de olho.



A receita de pizza de liquidificador que vai salvar seus finais de semana

_pizza de liquidificador



Quando o final de semana chega, a vontade de comer algo gostoso e diferente das refeições cotidianas é imediata. Dá até para dizer que o nosso paladar fica, digamos assim, mais criativo quando não estamos nos dias úteis. Mas calma, isso não significa, necessariamente, abrir mão de uma alimentação saudável, se você não quiser, e essa receita de pizza de liquidificador que testamos

é a prova de que dá para ser criativa na cozinha sem deixar o sabor e a saúde de lado.

Super simples de ser feita em casa, a pizza de liquidificador com massa de couve-flor é cheia de nutrientes e ainda possui todos os aspectos que amamos em uma pizza tradicional: o queijo tostadinho, a massa crocante e o molho de tomate potente. Para provar que

você não precisa optar sempre pelo delivery, juntamos forças com a nossa parceira na cozinha, a Arno, e vamos te ensinar a receita completa da pizza mais saborosa e saudável que você vai comer na vida, de um jeito rápido e prático de fazer com o novo Liquidificador Arno Power Max 1400 Limpa Fácil e seu sistema de lâmina removível fácil:

ingredientes
para a massa:
- 1 couve-flor;
- 1 ovo;
- 1 xícara de chá de queijo parmesão ralado;
- sal;
- pimenta do reino.
para o recheio:
- 1 pacote de molho de tomate;
- 200g de mussarela ralada;
- tomatinho cereja;
- presunto cru;
- abobrinha.

Modo de preparo

Apesar de fácil, o segredo da massa perfeita da nossa pizza de liquidificador é, na verdade, o liquidificador. Como a couve-flor é usada crua para o preparo, é importante ter um eletrodoméstico potente, que consiga moer por completo a hortaliça. É aí que entra o Liquidificador Arno Power Max 1400 Limpa Fácil que possui 15 velocidades e também conta com as exclusivas lâminas POWELIX PRO, as lâminas mais poderosas, duráveis e precisas até hoje desenvolvidas pela Arno.

Com desempenho superior e qualidade da marca que é especialista há mais de 65 anos em liquidificadores, elas são 3 vezes mais eficientes graças a sua ultra-resistência, alto poder de corte e possui lâminas de corte na angulação correta para processar até os ingredientes mais duros e que

podem ser usadas para diferentes preparos, sem que seja necessário pré-cortar em pequenos pedaços, garantindo a mistura perfeita de forma rápida e eficaz no dia a dia da sua cozinha.

Além disso, o novo Liquidificador Arno Power Max 1400 Limpa Fácil ainda possui um copo de 3,1 litros de capacidade, função pulsar, autolimpieza, painel moderno e tritura tudo sem deixar pedaços! Depois do uso, diga adeus ao sofrimento e o medo na hora de lavar seu liquidificador, pois, como o nome já sugere, o Liquidificador Arno Power Max 1400 Limpa Fácil é simples de ser higienizado por conta do sistema Limpa Fácil com lâminas removíveis, que torna a limpeza rápida. Basta desrosquear as lâminas, lavar, fixar e seu liquidificador está pronto para ser usado novamente, incrível, né?

Então, agora que você já sabe qual é o nosso segredo, bata a couve-flor no liquidificador até ela virar uma espécie de farofa, em seguida despeje a mistura em um bowl, e misture com o ovo e o queijo parmesão ralado e, por fim, tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Depois de pronta, despeje a massa em uma assadeira e leve ao forno a 200º graus até cozinhar.

A parte do recheio é a mais divertida do preparo da pizza de liquidificador e é onde você pode soltar a sua criatividade! Nós recheamos com queijos e toppings da nossa preferência, e voltamos a pizza ao forno por mais alguns minutos até dourar.

Nossa dupla de look stealers chefs, Giulia Coronato e Isabella Aredes, aceitaram o desafio e duelaram para descobrir quem é a melhor pizzaiola do STL. Abaixo, você confere a disputa e dois sabores diferentes - mas igualmente saborosos - das nossas pizzas de liquidificador.

Receita de sobremesas fácil e rápida



As sobremesas adoçam o dia de qualquer pessoa, principalmente nos almoços em família. Para você não perder muito tempo na cozinha, mas preparar doces incríveis, selecionamos uma receita de sobremesas fáceis e rápidas. Confira!

Bolo de rolo de goiabada

Ingredientes

Massa

- 200 g de manteiga
- 200 g de açúcar
- 6 gemas de ovo
- 200 g de farinha de trigo
- 6 claras em neve
- Farinha de trigo para enfarinhar

Recheio

- 500 g de goiabada
- 1/2 xícara de chá de água

Modo de preparo

Massa

Na batedeira, coloque a manteiga e o açúcar e bata até formar um creme. Acrescente as gemas e continue batendo

até ficar cremoso. Por último, coloque a farinha de trigo e as claras em neve e bata por mais 5 minutos. Unte formas com manteiga e enfarinhe-as com farinha de trigo. Coloque 5 colheres de sopa de massa na forma e espalhe até obter uma camada bem fina. Faça isso em todas as formas até acabar a massa (rende em média 5 bolos). Preaqueça o forno em temperatura média e leve para assar por 5 minutos. Retire do forno e reserve.

> Sobremesas para diabéticos: confira receitas saudáveis e sem açúcar

Recheio

Em uma panela, coloque a água e a goiabada e leve ao fogo médio, mexendo sempre. Quando estiver em ponto de geleia, desligue o fogo e reserve.

Montagem

Vire a massa da forma sobre um pano úmido e polvilhado com açúcar. Passe uma camada bem fina de goiabada sobre o bolo e enrole. Faça isso com todos os bolos, enrolando um por cima do outro.