revista 45 janeiro - fevereiro 2009

BelCol®

em revista

Máscaras

As "estrelas da Cosmetologia"
saiba mais sobre elas

Acupuntura

Verdades & Mentiras

Idades curiosidades & dicas

que vão deixar seu dia-a-dia mais fácil. Confira as dicas desta edição.

Reflexão da vida

O escritor e especialista em educação corporativa, Eugenio Mussak, lançou recentemente o livro *Caminhos da Mudança - Reflexões sobre um mundo impermanente e sobre as mudanças de "dentro para fora"* (Integrare Editora), cuja obra desperta interesse tanto do profissional que está sedento por mudanças na carreira, quanto de casais a procura de reinventar o relacionamento. O título expõe a importância e a necessidade das mudanças na vida das pessoas. Mussak retrata com humor as situações vividas ou presenciadas por ele ao longo de sua vida para mostrar, de forma clara, o quão preciso foi transformar determinadas situações para conviver em harmonia.

Para recomeçar

"A Grande Virada, 50 regras de ouro para dar a volta por cima" (Editora Gente), é o novo livro de José Luiz Tejon, que aborda o "espírito da virada" em três situações distintas: quando a pessoa se encontra na pior, quando é pressionada ou para se libertar de um ciclo de vida. Tejon faz comparações das ações que devemos tomar em nossa vida amorosa, intelectual, espiritual, profissional e social usando como exemplo as funções de cada dedo de nossas duas mãos.

Proteção aos olhos

Muitas pessoas esquecem de proteger os olhos dos raios ultravioletas no verão. A oftalmologista Juliana Freire explica que a exposição ao sol pode ocasionar sérios problemas à saúde ocular, como o desenvolvimento de catarata, pterígio (membrana que cresce sobre a córnea e pode distorcer ou cobrir a visão), câncer de pele nas pálpebras e degenerações de córnea e retina. "Os óculos escuros devem ter o selo que atesta a proteção UV e não pode distorcer as imagens ou alterar as cores", alerta a médica.

Sem medo de ousar

Eternizado nas décadas de 30, 40 e 50 por atrizes como Marylin Monroe e Beth Davis, o batom vermelho é um clássico e tem se mantido nos altos e baixos da moda. Para o make-up artist Théo Carias, a cor pode ser usada para dar "up" no make, mas é preciso seguir algumas recomendações. Mulheres com pele clara escolham os tons mais claros e vibrantes; já as morenas ou bronzeadas, escolham os alaranjados", diz o maquiador.

Sempre jovem

A nutricionista Roseli Rossi, da clínica Equilíbrio Nutricional, ressalta que a alimentação pode ajudar muito no processo de retardar o envelhecimento. A ingestão de alimentos ricos em vitamina A, C e E, por exemplo, pode impedir a ação corrosiva dos radicais livres nas células do organismo. Já as frutas cítricas (acerola, abacaxi, laranja e limão) irrigam e oxigenam a pele, agem contra o aparecimento de varizes e celulite, previnem rugas e flacidez e participam da produção de colágeno.

Chás milagrosos

Exagerou nas festas de fim de ano? Então, exclua do seu cardápio alimentos muito gordurosos ou com muito açúcar, e se entregue às maravilhas dos chás. A bebida de função diurética, ajuda a se livrar das gordurinhas extras. Quer uma dica de chá? "Uma boa sugestão para eliminar essas toxinas é ingerir chás digestivos e com funções desintoxicantes como o de Jasmim, Hortelã e o Karkadêh, preparado com flores secas de hibiscus", conta Jorge Sabongi, dono da casa de chá egípcia Khan el Khalili. Alguns tipos ainda acrescentam outras propriedades como o chá de Karkadêh Egípcio, indicado para emagrecimento, já que auxilia na redução de gordura, regulariza o intestino e ainda combate a retenção de líquidos e o colesterol.