

Dicas

Gel estraga o cabelo?

Não é o gel que danifica o cabelo, e alguns dos seus componentes e isso é muito particular ao tipo do seu couro cabeludo. Cabelos oleosos podem usar gel, cabelos mais secos devem usar pomada por exemplo. Porém tenha restrições aos geis com álcool, porque o álcool danifica mais os cabelos. Hoje o gel é o produto de beleza mais completo. Rugas de Expressão "Suje" a ponta do dedo indicador em azeite virgem e massage o local, delicadamente - de baixo para cima e dos centro para os lados. Seja persistente. faça isso todos os dias quando ficar em casa porque, nesse lugar, a pele vai ficar um pouco oleosa, mas é isso que amacia a pele, combate e evita as rugas. Para que o feijão fique mais saboroso junte, no momento de levar ao forno, um nabo pequeno e uma folha de louro amarrada com raminhos de salsa e cebolinha verde. Para os que preferem alimentos mais fortes, pimenta-do-reino moída na hora é um tempero que combina muito bem com feijão. Para melhorar o sabor do óleo... mergulhe nele algumas azeitonas. Após alguns dias o gosto dela passará para o óleo. Casca de Batata faz bem!

É na casca de batata que se concentram 100% da fibra e do potássio, importantes para a digestão e o metabolismo dos carboidratos e das proteínas. Além do mais, a casca de batata assada é tão boa quanto o miolo. Ponha um pouquinho de sal e prove. Dicas de Terapia Ortomolecular Dificuldade em perder peso. O que está a faltar? Ácidos graxos essenciais e vitamina A. Onde obter? Semente de Linhaça, cenoura e salmão - além de suplementos específicos. Retenção de Líquidos. O que está a faltar? na verdade um desequilíbrio entre potássio, fósforo e sódio. Onde obter? água de coco, azeitona, pêssego, ameixa, figo, amêndoa, nozes, alcega, coentro e os suplementos. Dicas para economizar energia Tape as suas panelas enquanto cozinha. Parece óbvio não é? É mesmo! Ao tampar as panelas enquanto cozinha você aproveita o calor que simplesmente se perderia no ar. Use uma garrafa térmica com água gelada. Compre daquelas garrafas térmicas de acampamento, de 2 ou 5 litros. Abasteça-a de água bem gelada com uma bandeja de cubos de gelo pela manhã. Você terá água gelada até a noite e evitará o abre-fecha da geladeira de cada vez que quiser beber um copo de água. Aprenda a cozinhar na panela de pressão. Acredite... dá para cozinhar de tudo na panela de pressão: Feijão, Arroz, Macarrão, Carne, Peixe etc... Muito mais rápido e economiza 70% de gás.

Saúde Bucal

A Importância da alimentação na saúde bucal? Para que o indivíduo desenvolva dentes resistentes e gengivas saudáveis é necessário que ele tenha uma alimentação equilibrada. Uma alimentação balanceada dá aos tecidos da gengiva e dos dentes os nutrientes e minerais de que necessitam para permanecerem fortes e resistirem a infecções que podem levar à gengivite. Além disso, os alimentos fibrosos (como as verduras e frutas) ajudam a limpar os dentes e tecidos gengivais. Os alimentos moles e pegajosos tendem a ficar presos entre os dentes, produzindo mais placas bacterianas. Dicas Domésticas Procure fazer as suas compras aos bacadinhos, pois a despensa cheia, muitas vezes, facilita com que os produtos saiam da validade. Além disso fazer compras semanalmente, por exemplo, possibilita o consumo de alimentos mais frescos. Faça sempre uma lista de compras pensando na quantidade de comida que realmente consome. A ideia é comprar sempre o estritamente necessário. Acrescente à massa da pizza... uma batata cozida. Ela ficará mais saborosa e crocante. Para cortar um bolo... muito fresco, molhe a faca em água fria. Dicas de Moda

COMO VESTIR PARA UMA

ENTREVISTA DE EMPREGO Espaço Mulher tem uma nova Rúbrica, Dicas de Moda assinada por Fátima Coelho Ameixa, Conselheira de Moda.

Olá caras telespectadoras do Espaço Mulher. Hoje na Rúbrica de Moda vamos falar sobre como uma mulher deve ir vestida à uma entrevista de emprego. Por exemplo para uma sociedade de advogados ou um banco, a senhora deve sempre ir de saia pelo joelho (nunca acima do joelho), de camisa e blazer. Com um sapato clássico ou seja um sapato, não muito alto, nem muito baixo logo deve ser um meio salto, porque dá um ar mais elegante à senhora. As unhas das mãos não devem ser muito compridas e as mãos devem estar bem arranjadas e não só, independentemente de a mulher ir para uma entrevista de emprego ou apenas para andar no seu dia-a-dia, a unha pode até nem estar pintada mas as mãos devem estar muito bem arranjadas. Os cabelos devem estar bem lavados independentemente do estilo: ondulado ou liso, pois é importante salientar que um cabelo que não seja lavado, nota-se logo, 1 dia ou 2 após a lavagem anterior. Em relação à maquilhagem esta deve ser discreta, cores sóbrias, e não só para a maquilhagem mas também para a roupa. No roupeiro de uma senhora deve sempre existir: uma camisa branca e um blazer preto, calça preta e saia também preta, que constituem os básicos de qualquer guarda-roupa. Se a sua entrevista for por exemplo, num restaurante, aí já poderá ir de uma maneira menos sofisticada. No entanto a sua maneira de vestir esta dependente da empresa a que se vai candidatar. No caso de ser um estilo casual chic e para ficarem com uma ideia do que é um estilo casual chic aí deve usar uma calça de ganga que deve ser de boa qualidade, com vinco à frente, que se usa bastante e depois uma boa camisa que pode ser de seda, acompanhada por um blazer. A mulher pode adoptar o estilo casual chic se for, por exemplo a uma entrevista a uma agência de comunicação, para um revista, uma empresa de publicações, ou uma rádio. Estas foram as nossas dicas de moda e espero que vos ajudem, vocês mulheres a ficarem mais bonitas.

Dicas Maquiagem

Olá hoje o Espaço Mulher decidiu dar-vos outro mimo. Vamos dar-vos algumas dicas de maquiagem. Vamos começar: A Maquiagem que vos vou apresentar hoje é uma maquiagem bem simples assim para ser usada no dia-a-dia. Convém sempre que nos vamos começar uma maquiagem ter a pele toda desmaquiada e quando por fim tiver a pele perfeitamente desmaquiada aplicar sempre um creme hidratante para também agarrar melhor a base e a restante maquiagem que vai ser

De seguida, pomos um anti-olheiras, qualquer anti-erne que dê para disfarçar qualquer tipo de imperfeições que a pessoa tenha, caso de ser olheiras, um anti-erne anti-olheiras, para as pequenas borbulhilhas ou manchas vermelhas temos também anti-ernes verdes e também para manchas mais acastanhadas é mais aconselhado um anti-erne para o tom mais amarelado para conseguir disfarçar essa manchinha castanha. Depois do anti-erne pomos então a base: pode aplicar com os dedos ou então a melhor maneira de aplicar será ou com um pincel ou então com uma esponja que primeiro deve ser humedecida, nos já aplicamos a base e de seguida aplicamos também um po translúcido para quê? Para também tirar da pele qualquer tipo de brilho que possa haver.

Vamos então passar agora às sombras, não se esqueçam que as sombras devem ser como é uma maquiagem de dia, mais discretas e também devem combinar sempre com o tipo de roupa que a pessoa vai vestir, com a cor das unhas para haver uma harmonia em toda a pessoa. Começamos por aplicar um tom base claro sobre toda a palpebra móvel e por baixo da sobrancelha também e depois um tom escuro do canto externo do olho para o canto interno do olho, esbatendo o tom escuro e deixando sempre o tom claro sobressair no canto interno do olho.

Não se esqueçam que a maquiagem deve ser sempre feita perto de uma janela ou perto de um sitio onde haja muita luz que é para não haver discrepâncias. Então não se esqueçam dessa dica. De seguida aplicamos o eyeliner que deve começar por se colocar bem fininho caso aconteça algum percalço você consegue sempre corrigir no entanto caso não consiga utilize um cotonete embebido em água ou loção desmaquiante para tentar corrigir sem ter que desmaquilar o olho completo. Outra dica: eyeliner normalmente há quem goste de usar de dia e pode usar mas normalmente é aplicado mais para a noite para fazer realçar mais os olhos. A seguir vamos colocar o rimel para quem acha que tem as pestanas assim um bocado mais descaídas e gostava de levanta-las, tem sempre disponível um revirador de pestanas e que deve ser feito com muito cuidado sempre antes de aplicar o rimel para não partir as pestanas. Você abre o revirador de pestanas, aplica no olho com as pestanas lá dentro e fecha. Então já acabamos de aplicar o rimel, vamos agora aplicar o batom, não se esqueça que a maquiagem tem de combinar toda e tem de estar toda em harmonia, não só a maquiagem em si mas também com a personalidade da pessoa, a roupa que a pessoa vai usar, vai vestir, as unhas toda ela vai ficar em harmonia, então agora outra dica: se carregarem nos olhos para chamar a atenção do olhar, não carreguem muito no batom devem aplicar só um batom muito claro com um gloss por cima e vice-versa se decidiram carregar mais nos lábios e aplicar um batom mais chamativo não carreguem tanto nos olhos porque quando depois alguém olhar para si ela terá aquela sensação que não sabe bem para onde é que deve olhar então quem tem uns olhos bonitos tem de realçar aquilo que tem de melhor então realça mais os olhos e o batom será então mais discreto e o gloss no tom mais claro.

E pronto finalizamos então a nossa maquiagem espero que estas dicas a tenham ajudado a ficar mais bonita.

Nova Rúbrica Saúde

Primeiros Dentes Dicas de Saúde do Espaço Mulher assinada pela Dra. Susana Rodrigues. Hoje trago-vos um tema que se pode dizer que é uma doçura, o nascimento dos primeiros dentes num bebe, pois é, tem tando de doçura como de aborrecido. Os primeiros dentes podem nascer por volta dos 3 meses aos 12 meses de idade de um bebe. No caso dos dentes, que por algum motivo possam demorar a nascer não é caso para alarme, no entanto, será conveniente consultar o seu pediatra. Por vezes o que assusta as mães é os sintomas que os bebês possam ter, como por exemplo: a irritação, o choro, as otites, a febre, a diarreia, ou até problemas mais complicados que venham a surgir. Em relação ao sono do bebe, este sofre algumas alterações, tento assim dificuldades em dormir. A nível interno da boca, o bebe tem uma grande alteração, podendo até nos dizer a origem do "problema", o nascimento dos dentes, a gengive fica mais inchada e rija, pronta para o dente sair. Este não é um processo contínuo pois só se repete quando surgem mais dentes. Os sintomas, podem ser aliviados através dos típicos mordedores. Os bebes sentem a

necessidade de ter sempre alguma coisa na boca, tanto que sem os mordedores os bebés levam muitas vezes os dedos à boca para o alívio das dores, há uns mordedores de borracha que eles podem morder, há aqueles que da para por no frigorífico, o frio vai aliviar a dor na gengiva e também o facto da mãe ter que limpar sempre a gengiva com um cotonete, com compressas de água para ajudar a limpar a gengiva, facilita todo o processo do rebentar do dente, para além da água fria vai acalmar, quando o dente nasce já não nasce com impurezas porque após ser amamentado, a mãe limpa sempre a gengiva. Cada vez mais também os médicos aconselham as mães a começar a escovar os dentes do bebé mais cedo, mais ou menos, por volta dos nove meses, não só com escovas de borracha mas também já com escovinha e com pasta de dentes mesmo própria para eles, tem que ser escovas de dentes próprias, se não tiverem estes materiais que acabamos de referir ao seu alcance, certamente encontraram outros que farão exactamente o mesmo efeito, o importante é que tenham dentes saudáveis. É fundamental que os hábitos de higiene oral sejam cada vez mais implementados, óbvio que estamos a falar tudo numa vertente muito europeia, cada continente tem as suas origens e as suas raízes.

Dores de cabeça Dicas de Saúde do Espaço Mulher assinada pela Dra. Susana Rodrigues. A dor de cabeça é um tema bastante importante, que infelizmente faz parte da vida de muitas mulheres, não das que já receberam Jesus porque essas já sabem que tem cura para todos os males! As dores de cabeça não são só quando o diabo nos chateia! No sentido clínico a dor de cabeça pode ter duas causas: as externas e as internas. As dores de cabeça externas têm a ver com o stress, com a acumulação de tensão nos músculos do pescoço. As dores de cabeça internas já são uma situação um pouco mais grave, este tipo de dores estão relacionadas com problemas na circulação dos vasos sanguíneos do cérebro e que podem estar muitas vezes aliadas a nervosismo, ansiedade e tensão muscular. As causas mais comuns das dores de cabeça são: a falta de descanso, a falta de visão, uma alimentação carenciada (pobre em nutrientes, essenciais para o organismo), o stress e problemas emocionais. Muitas vezes se confunde a dor de cabeça com a enxaqueca. A enxaqueca é uma dor de cabeça que se localiza por norma só num dos lados da cabeça, é uma dor que se vai instalando e pode durar cerca de 30 minutos a 2 horas ou até mesmo dias. Normalmente é acompanhada por outros sintomas como, vómitos, náuseas, perturbações da visão e sono. A enxaqueca pode estar também aliada ao ciclo menstrual da mulher. Na criança estas dores de cabeça podem estar relacionadas com problemas de visão. Para aliviar tanto a enxaqueca, como a dor de cabeça existe os analgésicos normais. Deixamos-lhe algumas dicas básicas para ajudar no combate às dores de cabeça: Ter cuidado na alimentação, ingerir mais vitamina E que podemos encontrar nos frutos secos ou no abacate e por fim devemos diminuir também o consumo de cafeína e álcool.

Cuidados a ter com o sol Dicas de Saúde do Espaço Mulher assinada pela Dra. Susana Rodrigues. Hoje vamos falar sobre um tema muito importante que nos afecta diariamente, os cuidados a ter com o sol, porque todos os dias estamos expostos aos raios solares. Assim todos os dias devemos ter cuidados e proteger - nos dos raios ultra violetas. Apanhar sol é necessário pois ajuda-nos a sintetizar a vitamina D, que é bastante importante para os nossos ossos, quer nas crianças, quer nos adultos, ajuda no fortalecimento dos nossos ossos e no seu crescimento. Os principais cuidados que devemos ter é evitar as horas em que os raios solares são mais intensos, no caso de Portugal o ideal será expor-se apenas na parte da manhã até ao meio-dia e depois só a partir das quatro da tarde, o ideal é colocar o protector sempre uma hora antes da exposição, e renovar de 2 em 2 horas e se possível após o ir à água, isto numa situação de praia. Usar todos os dias protector solar também é bastante importante, se possível adequado com o nosso tipo de pele, numa pele mais branca, um factor mais elevado, numa pele mais escura, um factor mais baixo, o momento ideal para a aplicação será de manhã enquanto faz a sua higiene diária e este deverá ser aplicado no rosto e nas partes que serão expostas ao sol, este protector deverá ser aplicado de 2 em 2 horas e no caso de ser uma situação da praia, se formos à água, devemos ter um cuidado mais redobrado na sua aplicação. Para as mulheres, já existe à venda maquilhagem que inclui na sua composição factores de protecção solar pois não podemos esquecer que o sol é um dos responsáveis pelo envelhecimento da pele. Nas crianças devemos ter o cuidado de vesti-las com uma t-shirt seca, usar chapéu, não esquecendo o guarda-sol pois pode dar-se o caso de se apanhar um escaldão. Um escaldão caracteriza-se por: pele vermelha, temperatura do corpo elevada e que pode ser ou não acompanhada por flictemas (bolhas de água). O escaldão pode ser uma queimadura de 1º grau e que é tratável em casa, no caso de ser mais acentuada deverá recorrer a uma unidade hospitalar pois requer cuidados médicos. Como combater um escaldão? Devemos aplicar compressas de água fria para baixar a temperatura corporal, beber muita água e aplicar cremes emolientes, que hidratam a pele, no caso de ter comichão deve aplicar um creme indicado para essa situação ou um produto via oral (por exemplo: comprimidos).

Alimentação Saudável

O Espaço Mulher tem uma nova Rúbrica, Dicas de Saúde assinada pela Dra. Susana Rodrigues. A alimentação deve seguir a roda dos alimentos. Em que está dividido entre a parte do leite e derivados, carne, peixe e derivados. Productos hortícolas, gorduras etc. Existe uma ordem para comer esses alimentos. Por exemplo, de leite e derivados podemos comer duas ou três porções por dia. Já no que respeita ao óleo e produtos gordurosos apenas uma porção por dia. O ideal é fazer cinco a seis refeições por dia, tendo em conta os alimentos que se incluem nessas refeições começando sempre no almoço e jantar com um prato de sopa, depois com um prato de peixe ou carne acompanhado por legumes ou farináceos, à noite uma refeição mais leve. Comer fritos convém evitar. Agora uma dica para quem é mais rechonchuda deve misturar fruta com leite, causa uma sensação de saciedade mais rápida. Porque o leite retarda a absorção da fruta e a pessoa sente-se sem fome. O triturar uma fruta com leite provoca uma sensação de saciedade mais rapidamente então a pessoa só volta a ter fome bastante tempo mais tarde. Hoje em dia, tem que se ter cuidado com as crianças, principalmente para não comerem tanto fast food e aquelas comidas assim. Temos sempre dois ou três grupos que são importantes, as grávidas, os idosos e as crianças. As grávidas tem que ter uma alimentação mais cuidada, ter o cuidado de não comer legumes crus, portanto tudo cozinhado e evitar comer fruta com casca. Os idosos tem de ter uma

alimentação também mais contida especialmente à noite só uma frutinha.

As pontas reviradas dos tapetes.

Podem ser...

facilmente assentadas se o local for passado a ferro bem quente sobre um jornal molhado.

Máscara esfoliante para as mãos...

Mel e açúcar deixam a pele mais macia.

Ingredientes:

2 colheres(chá)de mel

1 colher(chá) de açúcar

Modo de preparo:

Misture o açúcar e o mel e massage durante cinco minutos no dorso e na palma das mãos e ao longo dos dedos.Depois enxague cuidadosamente.Repita o procedimento uma vez por semana.

Comer uma fatia...

de abacaxi depois das refeições faz maravilhas para a digestão.

Excesso de base

Para retirar o excesso de base...e oleosidade do rosto, pressione sobre a pele, delicadamente um papel absorvente.

Queimaduras

Para aliviar queimaduras e evitar que façam bolhas...passe imediatamente clara de ovo ou ácido cítrico sobre elas.O efeito é imediato.

Unhas Claras

Para as suas unhas ficarem claras...coloque-as de molho por alguns minutos em uma solução de água com gotas de água oxigenada(10 volumes).

Batata Frita Crocante

Descasque e deixe de molho em água...com algumas gotas de vinagre.Escorra, seque e frite.

Tirar cheiro de legumes e verduras

Ao serem cozidos, junte uma casca de...pão na água que vai cozinhar.Ela absorverá o cheiro.

Pão deliciosamente crocante

Pincele com água salgada a massa já crescida antes de assá-la

Unhas Fortes

Use óleos de amendoas, é excelente para hidratar,amaciar e protegeras cutículas e a pele em volta das unhas.Não corte

as cutículas, elas protegem as unhas de infecções e micoses. O correcto é aplicar um hidratante nas unhas, deixá-las de molho e depois empurrar as cutículas com uma espátula

Para que o forno não enferruje?

Deixe a porta aberta depois de usá-lo, até que esteja completamente frio

Para que os ovos cozinhem melhor?

Não os coloque imediatamente na água fervendo se estiver retirando-os do refrigerador. Para que eles cozinhem melhor é aconselhável colocá-los antes, por uns 2 minutos ou 3 minutos, em água morna.

Descascar amêndoas

Deixe-as de molho, de véspera, em água fria: ficarão bem branquinhas. Ou então, se necessitar à última hora passe-as em água fervendo; porém, o resultado não será o mesmo pois as amêndoas ficarão um tanto amareladas

Tirar a pele do tomate

Faça um corte em cruz na ponta do mesmo, em seguida mergulhe-o em água fervente durante 2 minutos. Retire-o e passe-o na água com gelo.

Limpeza do microondas

Coloque lá dentro uma metade de um limão, ponha para funcionar numa potência média durante 1 minuto. Abra e limpe com um pano seco.

Morangos

Para lavar bem os morangos, deite pedras de sal na água e só depois é que os deve passar por água pura.

Batatas fritas

Para evitar que as batatas se colem enquanto fritam, lave-as com água quente em vez de água fria.

Evite manchas na pele

Não coma frutas como laranja, limão, figo e uva sob o sol.

Elas têm uma substância fotossensibilizante que provoca manchas.

Retire odores desagradáveis da geladeira/frigorífico

Para retirar os odores da sua geladeira ou frigorífico basta embeber um algodão em baunilha e colocar lá dentro.

Para que os olhos não ardam ao descascar cebolas

Coloque-as numa vasilha com água gelada por 15 minutos.

Dê mais sabor ao purê de batatas

Acrescentando uma clara batida em neve depois de espreme-las.