

## Cuidado com o botox!

O que era um procedimento destinado a pessoas acima dos 30 ou 40 anos, quando as linhas de expressão já se pronunciam com mais intensidade, está cada vez mais corriqueiro entre jovens de vinte e poucos anos. Isso pode ser um problema?

### Cuidados

O cirurgião plástico Rodolpho Almeida alerta para a necessidade do acompanhamento médico para evitar complicações estéticas e até mesmo a morte. “É preciso ter em mente que são tratamentos invasivos, cujo especialista tem de estar preparado para aplicar para evitar consequências indesejadas, como complicação alérgica, efeito estético insatisfatório ou até mesmo choque anafilático”, explica.

### Bom senso

É preciso verificar a necessidade da aplicação, as condições de saúde do indivíduo e, ainda, se o local da musculatura em que o procedimento será realizado trará vantagens na aparência. “Não existe idade certa para recorrer ao tratamento, mas aplicar botox só faz sentido após a investigação do caso, se o paciente tiver de fato uma hipercinesia muscular”, lembra o especialista.

**Mais informações:** [www.clinicabellage.com.br](http://www.clinicabellage.com.br)



## Natureza contra TPM

### Chega de mau humor!

A naturóloga Mariana Vitte, do W Estética & Spa, recomenda uma massagem com óleo de gerânio. “Esse óleo essencial age contra a ansiedade e irritabilidade, pois tem tônico das suprarrenais, que são glândulas que regulam a produção dos hormônios e por isso alivia a TPM”, conta.

### Mais disposição e sem cólicas

A inalação com o óleo essencial de sálvia-esclareia é a dica de Nathalia Carravetta, especialista em desenvolvimento de aromas da L'eponge. “Misture 5 gotas do óleo de sálvia-esclareia com 1 litro de água e borrife pela casa. Seus ativos aliviam o cansaço que é mais intenso nesse período”, comenta Nathalia. Este óleo essencial também é indicado para dor e desconforto de cólicas. Para aliviar, faça compressas quentes no abdômen.

### Fim do choro

Para quem costuma ficar mais chorona durante TPM, a Marcia Rissato, aromaterapeuta da Mona's Flower, indica os óleos essenciais de jasmim, camomila romana e melissa. Para aliviar os altos níveis de estresse, a especialista recomenda óleos de lavanda, cipreste e olíbano. Ferva água para encher uma bacia, pingue 4 gotas de cada óleo e despeje a infusão pelo corpo após tomar banho normal.

### Combate ao inchaço

Outro sintoma muito comum da TPM é a retenção de líquido. “Faça um banho aromático morno com 3 gotas de lavanda e 3 gotas de sálvia-esclareia diluídos com óleo carreador”, recomenda Nathalia Carravetta, da L'eponge. Já Mariana Vitte, do W Estética & Spa, aconselha usar 2 gotas de lavanda, 2 gotas de camomila romana e 2 gotas de sálvia-esclareia em 5ml de óleo carreador para massagear suavemente o abdome em sentido horário.



### Colunista de Malu



## Papo de casa

Bia Martins, da Bia Martins  
Organizadora de Lares.  
[biamartins.com.br](http://biamartins.com.br)

### Guarda-roupa em ordem

- Olá, eu sou a organizadora de lares Bia Martins e, a partir desta edição, estarei quinzenalmente com você para dar dicas valiosas, pois uma casa organizada gera harmonia, tempo livre e economia!
- Para começar, é superimportante lembrar que uma boa organização combina funcionalidade e estética. Para isso, é preciso dar adeus ao apego, desfazendo-se de tudo o que não tem mais uso. Portanto, mãos à obra!
- **1º Passo:** retire todas as roupas e os objetos do armário aos poucos e, simultaneamente, separe o que serve ou não, classificando e agrupando em pilhas de acordo com o tipo de peça. Doe o que perdeu a utilidade e separe para conserto o que estiver com avarias.
- **2º Passo:** higienize o armário. Retire o pó umedecendo um pano com a misturinha, sendo 100ml de vinagre branco + 100 ml de água + 100ml álcool. Aguarde evaporar o produto por pelo menos cinco minutos e finalize com um pano seco. Garanto que não ficará cheiro de vinagre.
- **3º Passo:** planeje o espaço – chegamos ao “coração” da organização. Observe seu armário e reflita. Peças mais usadas, por exemplo, devem ser colocadas em local de fácil acesso. Cestas são ótimas soluções para substituir gavetas.
- **4º passo:** dobre e pendure. Aprenda técnicas de como dobrar blusas e camisetas (tem muitos vídeos na internet); use cabides padronizados para pendurar camisas e calças. Uma boa dica é usar cabides infantis para as calças.

Mande sua pergunta ou sugestão para [malu@astral.com.br](mailto:malu@astral.com.br)

\*O conteúdo dessa coluna não necessariamente representa a opinião da revista. Fotos Shutterstock Images e Divulgação  
Fotos Shutterstock Images