

CONTEXTO

ASSESSORIA DE IMPRENSA

Cliente: Huntington

Veículo: Revista Boa Forma

Data: Maio/2011

Colunas/editoria: Saúde e Mulher

Pág(s): 74

BOA FORMA

saúdeemulher Por Débora Lublinski



stress
pode causar
mau hálito

Se tensão e ansiedade definem o seu dia, saiba que ambas podem diminuir a salivação e, conseqüentemente, causar mau hálito. Arany Tunes, especialista em halitose de Campinas (SP), ensina como evitar o problema. Fique de olho!

Alimente-se a cada três horas
Fazer intervalos longos entre as refeições leva à queda de açúcar no sangue e, portanto, a queima de massa magra em um processo chamado cetose. Ao metabolizar proteínas e gorduras, o organismo produz gases que são expelidos na respiração. Por isso, não vai adiantar escovar os dentes se você não se alimentar corretamente.

Esqueça chicletes com açúcar
Mascá-los até ajuda a produzir mais saliva. Mas, quando ricos em açúcar, criam um ambiente propício para a proliferação de bactérias que podem causar o odor ruim. Sem falar que são responsáveis pelas cáries.

Use um antisséptico bucal sem álcool - veja no rótulo!
Algumas fórmulas contêm álcool, substância que aumenta a descamação da mucosa bucal. Resultado: com pouca salivação, essas células mortas se depositam na língua formando a saburra, uma camada esbranquiçada responsável pelo mau hálito.

Sabia que as aulas de inglês (ou espanhol, francês, alemão...) podem proteger o seu cérebro? Estudos apontam que aprender um idioma mantém a mente ativa e colabora para afastar doenças no futuro, como o Alzheimer.

novidades para a sua higiene íntima
Já existe um produto específico para atender a sua necessidade. Confira!

- 1. Nivea Double Effect, 13,60 reais (250 ml).** Além de um pH ideal para higienizar a área íntima, o sabonete líquido conta com a ação hidratante e calmante do óleo de abacate. A proposta é facilitar a depilação com lâmina.
- 2. Higiêa, Natura, 23,80 reais (200 ml).** Conta com um ativo suave (como o de sabonetes de bebês) para fazer a higiene íntima. Com embalagem pump, não há desperdício de produto.
- 3. Lucretin Gestante, 19 reais (200 ml).** Para essa fase em que há muita oscilação dos hormônios, esse sabonete tem fórmula ainda mais leve, livre de conservantes.
- 4. Dermacyd Delicata, 19,90 reais (200 ml).** Com fragrância romântica e um selo no rótulo que mostra que o pH do sabonete não irrita a vagina.

P&R **É normal ter um pequeno sangramento no meio do ciclo?**
Sim, desde que seja excluída uma doença mais séria. "Entre o 12º e o 15º dia, período que antecede a ovulação, há uma queda do hormônio estrogênio, que estimula a descamação do endométrio", explica Isabel Correa, ginecologista do Rio de Janeiro. Daí, um pequeno sangramento como nos primeiros dias de menstruação. É um mecanismo natural e pode ser uma pista de que você está prestes a ovular. Mas, atenção, isso não dispensa um método contraceptivo!

Quer receber dicas de bem-estar no seu celular? Envie mensagem de texto BOA FORMA para o número 80530