



Sabonete Íntimo

B.O.B + Pantys:

Enxupa suavemente sem retirar a proteção natural e hidratação da pele, é waterless e plastic free, não é saponificado e com fórmula vegana, sem sulfatos, parabenos e hidróxido de sódio.



Máscara O Boticário Match

Science Crescimento:

Reduz em 44% a quebra, para nutrir e fortalecer o fio de dentro pra fora, com a restauração da fibra. O produto conta com ativos desenvolvidos em laboratório para tratamentos eficazes.

Amplexo Antiqueda

Adatina:

Potente fortalecedor e estimulante de crescimento de novos fios, é capaz de tratar as principais causas de queda. Ainda promove o fortalecimento da raiz.



Modelador Nano Tourmalin

GA.MA:

Modelador de cachos prático e rápido. Com design inovador e disponível em três versões, 19mm, 25mm e 33mm de diâmetro, o produto permite criar ondas mais abertas ou fechadas.

Água Perfumada Alfazema

PhytoDerm:

Mensala para oferecer frescor e perfumação, com originalidade. Excelente pedida para o verão, pois perfuma na medida ideal e traz um certo frescor, sem pesar. Pode ser usada pura ou como carreadora de óleos essenciais.



Bem-me Quer Euforia Jequití:

dealizada pela casa de fragrâncias Takasago, o caminho olfativo da fragrância é floral vibrante e possui uma mescla floral frutada de mandarina, bergamota, flor do vale de laranjeira, girassol e lírio.

Mapa Astral



Mês da mulher!

Todos nós temos a energia masculina e feminina dentro de nós e quando essa energia está em equilíbrio tudo flui, é um casamento perfeito, porém nem sempre funciona assim né? Quando essas energias estão em desequilíbrio, a vida vira um caos. Será que é possível entender essa dinâmica usando a astrologia e aplicar no dia a dia para equalizar a vida e os relacionamentos?

Eu já expliquei em outros artigos que todos nós temos os 12 signos vibrando em nosso mapa e que cada um é responsável por um setor da nossa vida e que temos signos masculinos e femininos, ativo e receptivo e todos eles conversam e interagem entre eles e formam a nossa personalidade além disso temos os planetas também com a sua energia e em cada setor imprimem um ritmo!

Agora vamos imaginar um homem que tem o Sol (masculino) em um signo feminino? Esse homem vai ser mais receptivo, amoroso e empático por que vibrará a essência do signo certo? E aqui não estamos falando de sexualidade e, sim, da essência e vamos além digamos que esse homem tem o planeta Marte (masculino) em um signo feminino do elemento água? Marte é a nossa força de ação, nosso guerreiro interno, com uma configuração assim, esse homem perde a força de ação, aqui as emoções e a sensibilidade vão ditar as regras, que pode ser incrível e também pode ser péssimo, tudo vai depender do autoconhecimento e de como usar o restante do mapa para trazer o equilíbrio das polaridades.

Agora vamos imaginar uma mulher com a Lua (feminina) em um signo masculino? a Lua são as nossas emoções, nutrição, maternidade, acolhimento. Em um signo masculino vai vibrar a tônica do signo e aqui o elemento, fogo, ar, terra e água vão influenciar muito, porém essa mulher vai ter uma tendência a ser mais racional, muito menos emotiva e prática e se essa mulher tiver o planeta Vênus (feminino) em um signo masculino do elemento fogo? Vênus é o amor, a sedução... Aqui a energia é ativa, essa mulher vai para cima do que quer, sem pensar duas vezes, se ela se deparar com um masculino como o do exemplo acima, ela não vai ter interesse porque ela vibra uma energia forte, ativa dinâmica, mas ele vai ficar encantado por ela, porém quando ela encontra um masculino vibrando na energia correta, gera uma disputa de poder, ela é ativa e ele também!

E como diz um ditado antigo: Dois bicudos não se beijam, por isso é importante conhecer o próprio mapa e trabalhar as energias para manter o equilíbrio sempre das polaridades masculino e feminino e aí você pode me perguntar: E como eu faço pra equilibrar? A primeira coisa é conhecer seu mapa, entender como as energias vibram e se houver um desequilíbrio, fazer um casamento interno entre as duas polaridades através de técnicas terapêuticas, florais, meditação e fazendo isso aí sim teremos um final feliz para sempre!



Fernanda Palhares

Jornalista, radialista, astróloga e terapeuta integrativa.

Autora dos ebooks "Decifrando os Signos" e palestrante de Astrologia

@mfernandapalhares

QUEM DIZ A VERDADE, MERECE CASTIGO



Em um passado não tão distante ecoava aos quatro cantos o adágio popular: “Quem fala verdade não merece castigo”. Pois bem, o tempo passou e com ele o caminho foi tomando novo formato e, conseqüentemente tudo mudou. Nesse curto período do passado não tão distante ao atual momento acredito ter hibernado ou não me ative à “evolução cultural da sociedade”. Os meios de comunicação passaram adotar mecanismos narrativos não muito ortodoxos, porém, buscaram um aperfeiçoamento narrativo, demasiadamente dissonante. Hoje, percebo em quase todo noticiário uma extrema inflexão, em que por vezes determinados interlocutores por falar a sua verdade é tido muitas das vezes como

autoritário, fascista ou melhores do que os outros. Daí por diante, é tudo ladeira a baixo, pois o interlocutor será submetido à stalking, cancelamento, disseminação de ódio através dos haters e tudo toda engenharia de conflito que possa existir disponível nas redes sociais. Me parece que buscar a verdade é algo démodé, careta, fora de contexto, ultrapassado, porque falar a verdade hoje em dia é algo raro e indescritível ou mensurável. Destarte, nesse lapso temporal o certo se tornou errado e o errado o correto. Aos que possuem mais de quarenta anos isso é realmente enigmático, talvez por conta da “nossa” avançada idade. Há, que saudade da Democracia “da antiga”, onde todos podiam se expressar sem sofrer qualquer represália, onde os oponentes conseguiam sentar a mesma mesa e discutir os

pontos divergentes sem se ofenderem. Que saudade do contraditório, do duelo de narrativas e teses onde todos ao final, apesar de estarem em lados opostos saiam engratecidos com o aprendizado cultural posto no ringue das ideias. Outro dia a Polícia Federal cumpriu mandados de busca e apreensão á empresários, apenas por terem efetuado troca de mensagem pelo Whatsapp sob a alegação de orquestrarem um golpe de Estado. Aqui não há se falar em cerceamento da Liberdade de Expressão, sabe por que? Bem, sob minha modesta lente do saber, percebo que a motivação se deu em virtude de mensagens trocadas através de aplicativo de whatsapp, daí é cristalina a ideia de que o formato adotado pelos interlocutores foi no modo PRIVADO, ou seja, não houve publicação nas redes sociais dos investigados, portanto, não deram publicidade às suas mensagens. Em que pese todo aparato judicial utilizado não tive notícia de que as mensagens utilizadas pelos interlocutores estavam sujeitas à interceptação da comunicação telefônica (grampo), pois caso não estivessem estaríamos diante do instituto do fruto da árvore envenenada e corresponde ao dizer que: “As provas ilícitas acabam por contaminar todas as demais provas que dela sejam consequências e, portanto, devem ser descartadas do processo ou da investigação”. Mas, como diria minha filha do meio, “quem sou eu na fila do pão”. Coincidentemente, há duzentos anos atrás (07 de setembro de 1822), às margens do Ipiranga, o Brasil dizia ao mundo que nunca mais aceitaria ser submisso a qualquer outra nação e QUE OS BRASILEIROS JAMAIS ABRIRIAM MÃO DA SUA LIBERDADE. Como no atual momento, o Brasil vive sua polarização diametralmente movida pelas paixões políticas, das quais afetam significativamente a nossa sociedade e, sobretudo o Estado Democrático de Direito. Nos tempos do “Brasil Império” a situação era como a atual, onde proporcionavam aos cidadãos o desenvolvimento do senso de tolerância, e assim os diferentes tornavam-se iguais. Tomemos por base o legado deixado por nossos lusodescendentes enriquecidos por um conjunto de preciosidades culturais, étnicas e religiosas, que foram integradas aos costumes nacionais e orgulhosamente assumidas como brasileiras. Vivemos sob a outorga da pena, onde a máxima encontra amparo ao adágio de Maquiavel que aqui me permito realizar uma adaptação sem me desviar do autor: “Aos amigos os favores, aos inimigos os rigores da lei”. O abalo entre as instituições é flagrante e ecoa sobre toda nação. Percebemos uma grave e persistente

dissonância na fala dos personagens. Como em uma arena de guerra a troca de farpas é compensada pelo poder da penada em que pessoas tidas como primárias, de boa índole são brutalmente taxadas por engendrar atos antidemocráticos e atentatórias ao estado democrático de direito e, por sua vez demonizadas. Dito isto, me pergunto como realizar esta interpretação perfunctória, sendo anacrônico e operador do direito. Em verdade, as engrenagens dessa força motriz apontam de forma vetorial para o princípio fundamental necessário à saúde de uma nação, a Liberdade de Expressão, calar quem fala verdade é atentar ao próprio caráter. Esse princípio dos princípios está ligado diretamente ao direito da livre manifestação do pensamento, possibilidade de o indivíduo emitir suas opiniões, ideias ou expressar atividades intelectuais, artísticas, científicas e de comunicação, sem interferência ou eventual retaliação por parte de quem quer que seja. Tal princípio encontra eco no “artigo 19 da Declaração Universal dos Direitos Humanos com o espeque na capacidade de emitir opiniões, ter acesso e transmitir informações e ideias, por qualquer meio de comunicação”. Sabemos perfeitamente haver limites até mesmo para este princípio. Todavia, a interpretação aplicada na atual conjuntura política tangencia aos trilhos do conservadorismo e descarrilham nas estradas irregulares do abuso e do arbítrio. O momento é delicado e pessoas “normais” vivem sob o manto do cerceamento, incluindo o da liberdade. O problema pode ser do seu vizinho, mas nada impede que amanhã seja nosso. “Não podemos esquecer de tudo o que Hitler fez na Alemanha tinha um viés de “legalidade”. Em meio a estes trocadilhos de palavras e “letrinhas” estruturadas pelas paixões políticas vividas, me sirvo das sábias palavras daquele que combateu e superou toda ordem de preconceito e cerceamento de liberdades, Martin Luther King para concluir minha retórica e peço a todos a sua melhor reflexão: “O que me preocupa não é o grito dos maus, mas o silêncio dos bons”. Ditadura se faz de várias maneiras, para tanto, o êxito depende apenas da criatividade se seu mentor. Calar um inocente é escarnecer a Democracia.



Dr. Émerson Tauyl

Advogado Criminalista, especializado em Direito Militar e Segurança Pública, com escritórios em São Paulo e Praia Grande.
@emerson_tauyl

ANTICONCEPCIONAL E SAÚDE MENTAL



Hoje, minha conversa é com você, mulher. E já iniciamos com algumas perguntas – você utiliza ou já utilizou anticoncepcional? Você acredita que essa “pílula” representa a liberdade feminina?

Claro que não podemos negar que essa abordagem que teve início nos anos 1960 teve uma importância na alteração do comportamento sexual das mulheres, mas muitas delas ainda desconhecem os reais efeitos

desses hormônios sintéticos em seus corpos que vão desde o aumento de cefaleias até o risco de trombose. E um desses efeitos para o organismo feminino é o desequilíbrio do sistema endócrino, ou seja, um desarranjo em toda a cascata hormonal natural que pode impactar negativamente na manutenção do peso e na libido, pois alteram a produção natural de hormônios na hipófise e na glândula adrenal – testosterona, cortisol e DHEA - e até mesmo gerando risco para AVC.

Em muitos casos, as recomendações dessas “pílu-



las” ocorrem desde a adolescência como tentativas de tratamento para Síndrome do Ovário Policístico, disfunções da menstruação e até mesmo como impeditivo para possíveis gestações. Mas, ainda existem casos que essa abordagem é indicada para o controle de acnes, porém se esquecem de avaliar as reais mudanças hormonais e o perfil alimentar dessas jovens (que, na grande maioria, é carregado de produtos industrializados) e ainda existem diagnósticos com baixo índice de pesquisa e investigação de SOP a partir desses sintomas.

Mas, preciso que você entenda que a maioria desses hormônios sintéticos são similares e não biodênticos e por conta disso, suas ligações com os receptores ocorrem de forma imperfeita gerando danos em longo prazo. São muitos os efeitos adversos possíveis que podemos citar, como: hipertensão; câncer; depressão; aumento do apetite; inchaço; aumento de peso; dores nos seios; constipação; diminuição da libido; alteração do humor; ansiedade; irritabilidade. Muitos desses efeitos acontecem porque essa prática terapêutica gera um aumento do estresse oxidativo no organismo feminino, diminui as ações antioxidantes e reduz os níveis de nutrientes essenciais à saúde física e mental, como: vitamina E, vitaminas do complexo B, CoQ10, magnésio, selênio, zinco, ácido fólico – impactando diretamente o funcionamento do cérebro e também da tireoide (muitas pacientes são diagnosticadas com quadros depressivos quando apresentam hipotireoidismo).

Você está conseguindo compreender a relação dos anticoncepcionais com a saúde mental feminina? Saiba que as mulheres apresentam naturalmente uma probabilidade maior de desenvolver depressão do que os homens, principalmente a partir da puberdade. Mas, compreenda também que o desenvolvimento desse desequilíbrio também está relacionado com o histórico familiar de transtornos, padrão de infância, traumas e/ou eventos com alta carga de estresse, substâncias ingeridas, outras doenças e o déficit de nutrientes importantes para o bom funcionamento cerebral, hormonal e de todo organismo.

E se você está utilizando essa abordagem terapêutica ou deseja iniciar, recomendo que procure um profissional habilitado para realizar todas as investigações necessárias. Mas, esteja ciente de todos os riscos e efeitos adversos e principalmente, inicie sua caminhada para saúde através de abordagens que realmente irão oferecer ao seu organismo o que ele precisa e que irão analisar de forma criteriosa as causas dos desconfortos e recomendar as melhores ferramentas para sua melhora. E por fim, eu lhe pergunto mulher: o anticoncepcional é uma dádiva de liberdade para as mulheres?



Marcos Pereta

Psicoterapeuta com pós-graduação em Nutrição Clínica Ortomolecular, pós-graduação em Neurociência e especialização em Teoria da Inteligência Multifocal e Gestão da Emoção.
@m.pereta
www.mpereta.com.br



O momento do encontro consigo é essencial

Seus planos serão desenvolvidos de forma estruturada e a cada passo você conseguirá ser uma pessoa totalmente honesta consigo mesma, sabendo seus limites e encontrando as melhores respostas para os desafios. Sim, você merecerá tudo que buscar.

Áries: O Sol

Tempos difíceis não duram para sempre. Qualquer problema que você esteja enfrentando desaparecerá.

Gêmeos:

Valete de Paus

Não tenha medo de experimentar e se jogar em algo absolutamente novo. Utilize a sua energia para promover mudanças.

Touro: 10 de Ouros

Você se dedicou muito e os frutos começam a amadurecer com rapidez, trazendo estabilidade, equilíbrio e felicidade.

Câncer:

Valete de Copas

É um momento de focar em sua felicidade no trabalho e tomar passos proativos pensando em mudar as coisas, em vez de apenas sonhar.

Leão: 10 de Copas

Aproveite o momento para relaxar, curtir sua família e estar com quem ama. Não adianta conquistar o mundo se não puder compartilhar com alguém especial.

Virgem: Valete de Espadas

Sua energia e entusiasmo são contagiantes e o movem a colocar em prática aquilo que está planejando. Tudo transcorre a seu favor.

Libra: 9 de Copas

O momento é de alegria, de sorrir e olhar para trás com sentimento de dever cumprido. A tempestade que arrasou seu mundo deu lugar ao sol.

Escorpião: A Temperança

Agora é a hora de observar pacientemente todas as perspectivas e seguir o caminho do meio. O julgamento rápido e a resposta com emoção não farão nenhum bem.

Sagitário: 4 de Paus

A prosperidade está batendo em sua porta graças aos esforços que você colocou em suas tarefas e chegou o momento de receber as recompensas.

Capricórnio: 5 de Paus

Será preciso manter a mente aberta para conseguir escutar as demandas que chegam até você. Esteja atento e seja zeloso com relação às escolhas.

Aquário: 4 de Copas

Escutar seu coração e mente o ajudará a ir longe, por isso, mesmo que muitos se coloquem contra você, acredite na sua voz interior.

Peixes: 3 de Espadas

Esse é o momento de rever as parcerias e ficar atento para não se dedicar a áreas que não trazem satisfação profissional.



Katina Santos

Espiritualista desde 1997, se dedica ao estudo e prática do tarô, baralho cigano, astrologia e ferramentas de autoajuda e conhecimento.
[@katinaastral](#)

EU ACREDITO na cura do câncer infantil

Há 30 anos, nós do GRAACC trabalhamos todos os dias para alcançar a cura do câncer infantil.

Somos um hospital referência no tratamento da doença, com cerca de 70% de cura.

Com a sua ajuda, podemos oferecer a milhares de famílias todos os motivos para acreditar.

Junte-se a nós.

Seja um doador em www.graacc.org.br

GRAACC

30 ANOS