

segredos femininos

izabel de paula

A todas as mulheres que enfrentam
a vida e a idade com coragem!

Dedico este livro a si.

ÍNDICE

Introdução	19
Este livro é sobre si, mulher	20
A menina mulher (Menstruação, 12-25 anos)	25
Cuidados com o rosto	33
Dica de beleza. Como aplicar os produtos de rosto	33
Água micelar para todo o tipo de peles	33
Esfoliante para peles mistas e oleosas	34
Esfoliante para todo o tipo de peles	35
Loção para peles com impurezas	36
Máscara desincrustante para peles com acne	36
Máscara hidratante para peles mistas e oleosas	37
Máscara hidratante para todo o tipo de peles	38
Óleo hidratante para peles mistas e oleosas	38
Óleo hidratante para todo o tipo de peles	38
Tratamento intensivo especial acne	40
Tratamento intensivo especial pontos negros	41
Truque de maquiagem.	
Como escolher o tom de base certo	42
Cuidados com o corpo	43
Dica de beleza. O maior segredo da pele	43
Cabelos	44
Champô suave para todo o tipo de cabelos	46
Máscara hidratante para todo o tipo de cabelos	47
Pré-champô purificador do couro cabeludo	47

<i>Spray</i> de sal caseiro para todo o tipo de cabelos	49
<i>Spray</i> especial raízes	49
Tratamento anticaspa	50
Tratamento disciplinador para cabelos encrespados	50
Tratamento para cabelos superbrilhantes	51
Mãos e unhas	51
Gel desinfetante de mãos	51
Tratamento para eliminar manchas das unhas	52
Verniz antifungos	52
Pele	53
Creme calmante pós-depilação	53
Creme de aloé vera especial retenção de líquidos	53
Creme de toranja hidratante com ação anticelulite	54
Creme prolongador do bronzado	55
Envolvimento com argila para todo o tipo de peles	55
Esfoliante com argila especial gordura localizada	56
Esfoliante com canela especial celulite	57
Esfoliante com jojoba especial hidratação	58
Esfoliante com pimenta especial retenção de líquidos	58
Esfoliante com sal especial flacidez	59
Gel de banho de lavanda com ação revigorante	59
Ritual aromático seios atraentes	60
Pelos	61
Descoloração ultrarrápida para pelos do corpo	61
Pelos encravados	62
Super-hidratante de absorção rápida especial pós-depilação	63
Transpiração	64
Creme antitranspirante	64
Desodorizante «biológico»	65
Tratamento especial para transpiração excessiva	65
Cuidados com o bem-estar	67
Banho energético	67
Banho para amenizar dores menstruais	67
Bebida energética pré-desporto	68

Bebida regenerante pós-desporto	69
Chá especial cólicas menstruais	69
Chá regulador do fluxo menstrual	69
Drenante especial menstruação	70
Mezinha especial cólicas menstruais	71
Mezinha especial dores de cabeça	71
Mezinha especial dores menstruais	72
Cuidados com o amor	73
A história do <i>Kama Sutra</i>	73
Banho estimulante	74
Massagem catalisadora	74
Passatempo. Mandala menstrual	76

A mulher ativa e/ou em estado de graça

(Maternidade, 26-45 anos)

79

Cuidados com o rosto	85
Dica de beleza. Truque de beleza instantânea	85
Bálsamo especial mães e filhos	86
Creme hidratante e iluminador especial noite	86
Creme hidratante especial olhos	87
Desmaquilhante caseiro	87
Esfoliante profundo para peles exigentes	88
Esfoliante para peles sensíveis	88
Loção clareadora especial gravidez	89
Máscara especial primeiras rugas	90
Mezinha para aliviar a rosácea	90
Óleo de limpeza especial gravidez	91
<i>Shot</i> pele de seda	92
Sobrancelhas perfeitas	92
Tratamento especial papos e olheiras	93
Truque de maquiagem. Como escolher a base certa	94

Cuidados com o corpo	97
Dica de beleza. Hidratação sempre à mão	97
Cabelos	97
Champô especial couro cabeludo irritado	97
Champô estimulador do crescimento e volume	98
Champô tratamento para cabelos oleosos	98
Loção especial anticaspa	99
Loção especial antiqueda	100
Loção especial cabelos brilhantes	100
Máscara especial cabelos secos	101
Máscara mágica para cabelos poderosos	102
Máscara marroquina especial brilho intenso	103
Cuidados íntimos	103
Loção íntima especial candidíase	103
Óleo especial higiene íntima pós-parto	104
Tratamento especial hemorroidas externas	104
Tratamento especial prisão de ventre	105
Pele	106
Creme hidratante especial estrias	106
Creme hidratante especial flacidez	106
Esfoliante aromático para todo o tipo de peles	106
Esfoliante <i>express</i> especial celulite	107
Esfoliante <i>express</i> especial estrias	107
Esfoliante <i>express</i> especial pernas inchadas	108
Esfoliante com mel especial hidratação	109
Óleo hidratante especial celulite	109
Óleo para cicatriz de cesariana	110
Óleo rico para peles muito secas	110
Tratamento corporal com ação <i>lifting</i>	110
Tratamento especial celulite	111
Tratamento especial flacidez	112
Pés e pernas	112
Creme especial músculos cansados	112
Mezinha para alívio das varizes	113
Sais para pés cansados	114

Cuidados com o bem-estar	115
Aquilo que nunca pode faltar na vida de uma mulher	115
Banho relaxante e desintoxicante	116
Banho revigorante pós-parto	117
Chá especial depressão pós-parto	117
Chá especial emagrecimento pós-parto	118
Drenante especial grávidas	119
Ginástica para o fortalecimento do perineo	119
Massagem para o perineo	121
<i>Smoothie</i> energético pré-desporto	121
<i>Smoothie</i> energético pós-desporto	122
Cuidados com o amor	123
Noite a sós	123
O primeiro encontro	123
Pequeno-almoço na cama	124
Passatempo. Descubra o sexo do seu bebé	125
A mulher madura (Menopausa, 46-60 anos)	127
Cuidados com o rosto	135
Dica de beleza. O melhor <i>detox</i> para o rosto	135
<i>Botox</i> caseiro	136
Creme hidratante especial pele seca	136
Esfoliante especial manchas	137
Espuma de limpeza especial manchas	137
Máscara especial antirrugas	138
Máscara especial <i>detox</i>	139
Máscara especial manchas	139
Máscara especial olheiras com ação <i>lifting</i>	139
Máscara especial rejuvenescimento	140
<i>Shot</i> especial <i>lifting</i>	140
Tratamento especial <i>lifting</i>	141
Tratamento hidratante com ação antirrugas	141
Tratamento hidratante tez luminosa	142

Truque de maquiagem.	
Como aplicar delineador líquido	143
Cuidados com o corpo	145
Dica de beleza. <i>Spa</i> em casa	145
Cabelos	146
Champô para cabelos pintados e danificados	146
Champô rejuvenescedor	146
Loção «O grande segredo das japonesas»	147
Loção para aclarar cabelos loiros	147
Máscara para cabelo liso e brilhante	148
Máscara para cabelos crespos e secos	149
Máscara para cabelos sem vida	149
Queda de cabelo. Dicas para a prevenção	150
<i>Spray</i> desfrisante	151
Tônico capilar antioxidante	151
Cuidados íntimos	152
Gel para higiene íntima	152
Lubrificantes naturais para <i>secura</i> vaginal	152
Zona pélvica fortalecida	153
Dentes	153
Pasta dentífrica branqueadora	153
Mãos e unhas	154
Óleo hidratante antioxidante para mãos	154
Sabonete de mãos higienizador	154
Tratamento para unhas fracas	155
Pele	155
Creme hidratante com ação tensora	155
Creme hidratante supertonificante (especial pernas e barriga)	156
Envolvimento com ação tensora	157
Envolvimento superdrenante e antioxidante	158
Esfoliante especial antioxidante	159
Esfoliante especial desintoxicante	159
Esfoliante fonte de juventude para a pele do corpo	160
Esfoliante rico especial gordura localizada	160

Gel de banho especial hormonas de bom humor	161
Gel de banho hidratante, antioxidante e calmante	161
Óleo calmante com ação anticelulite	162
Óleo especial retenção de líquidos	162
Pés	163
Creme rico e hidratante para pés muito secos	163
Esfoliante para pernas cansadas com aroma dos Himalaias	164
Esfoliante suave para pés e pernas inchados	165
Cuidados com o bem-estar	167
Banho antioxidante	167
Banho elimina toxinas	167
Chá calmante para noites tranquilas	167
Chá mente e corpo leves	168
Chá regulador de hormonas	169
Poção rejuvenescedora	169
<i>Shot</i> de beleza	170
<i>Shot</i> de juventude	171
<i>Shot</i> depurativo e <i>restart</i> do organismo	171
<i>Shot</i> metabólico	172
Cuidados com o amor	173
Chá afrodisíaco	173
Explosão de libido	173
Noite escaldante	174
Passatempo. ARoda da Vida	175
A mulher mentora (Mentoria, +60 anos)	177
Cuidados com o rosto	185
Dica de beleza. Os passos essenciais de uma pele bem tratada	185
Creme hidratante antienvelhecimento	186
Esfoliante revitalizante	187

Espuma de limpeza especial peles maduras	187
Máscara adstringente especial antirrugas	188
Máscara de olhos com ação descongestionante	188
Máscara de vitamina C	189
Máscara especial antienvhecimento	189
Máscara especial pés de galinha	190
Máscara revitalizante	190
Sérum de ácido hialurónico	191
Sérum especial antienvhecimento	191
Sérum especial pés de galinha	192
Sérum rejuvenecedor	192
Truque de maquilhagem.	
Dicas para uma maquilhagem impecável	193
Cuidados com o corpo	195
Dica de beleza. O melhor óleo de massagem do mundo	195
Cabelos	196
Elixir brilho de sol	196
Esfoliante especial couro cabeludo	196
Máscara para cabelos supersaudáveis	197
Óleo de massagem para o couro cabeludo	197
Shot de beleza para o cabelo	198
Depilação	198
Bálsamo hidratante especial pós-depilação	198
Creme de coco especial depilação	200
Óleo hidratante amadeirado pós-depilação	200
Mãos e unhas	201
Creme especial cutículas	201
Esfoliante rejuvenecedor para mãos	202
Hidratante rejuvenecedor para mãos	202
Tratamento especial cutículas	202
Pele	203
Creme hidratante e revitalizante	203
Creme hidratante peles maduras	204
Gel de banho leitoso	204
Esfoliante para repor as energias	205

Esfoliante rápido com efeito anticelulítico	205
Esfoliante rápido com efeito adelgaçante	206
Esfoliante rejuvenescedor	206
Loção ideal para golpes de sol	207
Óleo revigorante de lavanda	207
<i>Shot body detox</i> caseiro	208
<i>Shot</i> especial celulite	208
<i>Shot</i> especial flacidez	209
<i>Shot</i> especial pernas leves	209
Pés	210
Banho efervescente para pés cansados	210
Banho revitalizante para pés cansados	210
Creme especial calcanhares	211
Esfoliante para pés ásperos	211
Esfoliante para pés cansados	212
Óleo hidratante para pés cansados	212
Óleo relaxante para músculos cansados	213
Cuidados com o bem-estar	215
Banho descongestionante	215
Banho para despertar os sentidos	216
Chá depurativo	216
Refresco vitalidade	217
Ritual «Baralhar a rotina»	217
Ritual «Boa-noite, Lua»	219
Ritual «Bom-dia, Sol»	220
Ritual «Deixem-me respirar»	221
<i>Shot</i> energético	221
<i>Smoothie</i> rejuvenescedor	222
Cuidados com o amor	223
Banho preliminar	223
O amor e uma cabana	223
Sentenças íntimas	224
Passatempo. Escreva a história da sua vida	225

Massagem em qualquer idade	229
loga facial. Um instrumento de massagem para o rosto	233
Massagem adelgaçante	237
Massagem anticelulite	238
Massagem Barriga Fit®	240
Massagem corpo inteiro	241
Massagem desintoxicante	242
Massagem desportiva	242
Massagem modeladora	243
Massagem para dias com pouco tempo	244
Massagem pernas leves	244
Massagem refirmante	245
Massagem rejuvenescedora para o rosto	246
Massagem relaxante	247
Massagem tonificante	248
Massagem tonificante para o pescoço	249
Massagem tonificante para o rosto	249
Ritual ayurvédico para eliminar toxinas	250
Os óleos essenciais e as massagens	251
Massagens profissionais	255
Um detox em qualquer idade	257
Cura <i>detox</i> de 1, 2, 3, 4 ou 5 dias	263
Cura <i>detox</i> emocional	279
Os 50 <i>detox</i> para uma vida feliz	289
Os 20 segredos mais bem guardados da longevidade	291
Agradecimentos	295

INTRODUÇÃO

— *Quem é você?*

— *Já nem sei, senhor. Mudei tantas vezes desde hoje de manhã.*

Alice no País das Maravilhas

É verdade, estou de regresso!
Este livro advém das inúmeras vitórias que conquistei ao longo de dois anos de intenso trabalho, aprendizagem, dedicação, investigação, experimentação, transformação e, claro, é um livro fruto da confiança que os meus patrimónios depositam em mim.

Penso que nesta altura já não preciso de traduzir, se assim se pode dizer, a palavra «património». Um «património» é muito mais do que uma cliente que me procura para tratar do corpo com as minhas técnicas de tratamentos e massagens. Um «património» é, acima de tudo, uma mulher que acredita em si mesma e deseja viver toda a sua plenitude feminina repleta de autoestima, de autoconfiança, de certezas face ao que sente e faz, de amor por si mesma. Ajudar as mulheres que me procuram a alcançar essa plenitude feminina é, primeiro, aquilo que mais felicidade me traz e, segundo, aquilo que melhor sei fazer. A brincar, a brincar, há 25 anos que dedico a vida a ajudar mulheres a serem mais felizes e, assim, sou também mais feliz.

Entre este livro e o último que escrevi, *Os Pecados do Corpo*, muita coisa aconteceu na minha vida. Mudei-me para uma das mais emblemáticas artérias da capital portuguesa, a Avenida António Augusto de Aguiar, onde inaugurei um espaço só meu para tratar, com todo o cuidado e carinho, os patrimónios que me procuram.

Fiz novas aprendizagens, das quais destaco os conceituados métodos de drenagem linfática «Leduc», «Godoy» e «Vodder».

Comecei, igualmente, a dar formação no meu método a outras profissionais da área da estética, alargando assim o território onde o método «IZB» é aplicado, e criei uma linha de produtos com a minha assinatura. E deste modo se passaram dois anos plenos de desafios.

E assim se escreveu este livro que é o reflexo de um longo caminho percorrido, escrito por duas mãos pelas quais passam diariamente mulheres de todas as idades e com os mais diversos desafios. Mulheres meninas, com o vigor da entrada na feminilidade. Mulheres esperançadas, com a graça do estado de graça. Mulheres guerreiras, com garra para enfrentar as intempéries. Mulheres cansadas, com o corpo a querer mimos. Mulheres ativas, a correr contra o tempo. Mulheres preocupadas, a querer desligar. Mulheres lindas, felizes, nem sempre felizes, receosas, confiantes, determinadas, corajosas... Mulheres amigas. Mulheres. Porque ser (só) mulher basta.

ESTE LIVRO É SOBRE SI, MULHER

Este livro é sobre mulheres ou, melhor, sobre a mulher ou, melhor ainda, sobre si, mulher que está a ler estas linhas. Nasceu da minha capacidade — e da minha paixão — de escutar as mulheres que entram e saem do meu gabinete. Um vaivém de filhas, mães e avós. Adolescentes e mulheres maduras. Estudantes e trabalhadoras. Solteiras e casadas. Mulheres a caminho do estado de graça e outras já de regresso. Mulheres com e sem voz. Mulheres poderosas, mulheres sem poder. Mulheres.

Foram as conversas que fui cosendo com os meus patrimónios que me fizeram escrever este livro, que é, por isso, não apenas meu, mas de um conjunto de mulheres femininas e poderosas. Poderosas, sim, porque não existe superpoder maior do que aquele de se ser mulher e nascer com a graça de gerar vida.

A vida de uma mulher é um processo mágico, único e poderoso que conhece várias fases. Essas várias fases por que as mulheres passam são semelhantes a uma metamorfose, uma viagem ao longo de um amadurecimento profundo que representa na perfeição a força resiliente e a sabedoria da natureza feminina. Conhecer em profundidade a vida da mulher, nas suas diferentes fases, ajuda-a a valorizar e a admirar a força e a vulnerabilidade femininas à medida que se transforma. Estas mudanças são graduais. Acontecem

lenta e silenciosamente no tempo e a sua natureza subtil guia a mulher de forma zelosa e intuitiva ao longo da sua existência. Cada fase da vida de uma mulher exige uma resposta adequada e apropriada que a conduza por um caminho de bem-estar sem esforço, com elegância, dignidade e confiança. Quanto mais cedo uma mulher tiver consciência das várias fases por que passa na vida — bem como da preciosidade de cada uma —, mais cedo se poderá munir de hábitos e rituais que a ajudarão no processo que vai da raiz à flor.

Escrevi este livro a pensar nas quatro fases poderosas da vida feminina: a *menarca* (primeira menstruação), a *maternidade*, a *menopausa* (última menstruação) e a *pós-menopausa*. Dividir a vida da mulher em quatro fases distintas assemelha-se a deixarmo-nos levar pelo encanto das quatro fases da Lua ou a fazermos uma viagem ao longo das quatro estações do ano. A verdade é que existe em cada mulher uma primavera, um verão, um outono e um inverno, e assim como a felicidade não é o verão, mas um dia de sol depois de um longo tempo de chuva, também o bem-estar e o equilíbrio da vida feminina não estão em ser sempre primavera ou verão, mas sim em saber brilhar em todas as estações (idades), quer chova ou faça sol.

A primeira fase da mulher começa, aproximadamente, entre os 12 e os 14 anos e é marcada pela primeira menstruação (*menarca*). As meninas sofrem uma reviravolta na vida com o crescente número de transformações físicas e emocionais que experimentam. É a chamada entrada na puberdade e na adolescência, e a passagem de menina a mulher. É a fase em que, pela primeira vez, a jovem toma consciência da sua imagem física e da pressão e influência que a sociedade exerce sobre ela. É a partir destas idades que se criam hábitos que podem ficar para sempre, como, por exemplo, seguir uma alimentação equilibrada que ajude o corpo a suportar as diferenças hormonais que ocorrem nesta fase. É importante que a jovem mulher se habitue a não consumir em excesso comida processada e açucarada, pois pode vir a sofrer distúrbios hormonais que poderão afetar posteriormente a sua forma física, o seu humor e, conseqüentemente, a sua autoestima. Outros hábitos muito importantes a adquirir nesta fase são os da higiene e da hidratação corporal. Claro que o são desde o nascimento, mas é nesta fase que aumenta a oleosidade da pele, o que pode dar origem ao acne, que, se não for evitado e tratado, acabará por deixar marcas profundas, que a *sudorese* se acentua, podendo originar o desagradável «cheiro a suor», e é também nesta fase que *surtem os primeiros pelos pubianos e axilares* e que *as ancas alargam*, o que poderá ter como consequência o aparecimento das terríveis estrias, marcas que ficam para sempre se a pele não estiver bem hidratada. Também a nível psicológico e emocional dão-se

profundas transformações, com o aparecimento do interesse pela sexualidade e pela intimidade femininas. Surgem os primeiros amores, as primeiras alegrias, os primeiros desgostos, as primeiras certezas e as primeiras dúvidas. É uma fase de crescimento. Uma fase dinâmica, inspiradora e de iniciativa.

A segunda fase da vida da mulher começa, aproximadamente, por volta dos 26 anos e é normalmente marcada pela maternidade. É a fase em que a mulher abandona a vida escolar, a casa dos pais e se transforma numa mulher independente com uma profissão, um salário e, possivelmente, uma família. É uma fase bastante longa, de muitas escolhas, muitas transformações, e caracteriza-se por um aumento das ambições e das competências. A mulher foca-se na vida profissional e nos filhos e isso poderá levar a esquecer-se do seu bem-estar físico e emocional. É uma fase propícia à hiperatividade, ao cansaço e ao desequilíbrio. A mulher deve estar atenta, uma vez que os cuidados adquiridos nesta fase servirão de medida preventiva para a saúde hormonal, para o bem-estar geral e para a vitalidade a longo prazo. Os cuidados tidos na fase anterior repetem-se, mas as exigências, quer a nível físico, quer a nível emocional, transformam-se. Se na fase anterior a alimentação tinha um papel construtor, agora tem, acima de tudo, um papel nutritivo. Os princípios ativos de que o organismo necessita são cada vez mais exigentes. A água, por exemplo, surge como um ingrediente fundamental na hidratação da pele e na saúde em geral. Esta é também a fase em que a mulher está mais amorosa, mais cuidadora, protetora e aberta ao amor. A energia sexual e a feminilidade estão no auge, o relógio biológico começa a dar sinal e a mulher a ter vontade de ter filhos. É uma fase de plenitude. Uma fase para gerar e fortalecer-se. A mulher toda inteira brilha.

A terceira fase acontece por volta dos 46 anos e é marcada pela menopausa (a última menstruação). Nesta fase dá-se uma nova revolução hormonal e a mulher vê as hormonas da sexualidade femininas (estrogénio e progesterona) baixar consideravelmente. A chegada da menopausa é uma fase bastante profunda e misteriosa, mas de consolidação, na qual a mulher, paradoxalmente, se sente cada vez mais livre, segura e autêntica. É uma fase em que a mulher tem tudo para potenciar o que há de melhor em si ou, se não se cuidar e não tiver adquirido bons hábitos, o que há de pior em si, já que os desafios a nível físico são muitíssimo grandes e não jogam, definitivamente, a favor da mulher. A queda das hormonas sexuais femininas leva à diminuição do metabolismo e ao aparecimento de gordura localizada e generalizada. As rugas e os cabelos brancos (mais finos e secos) acentuam-se. A pele torna-se flácida e frágil, porque as glândulas sebáceas produzem menos óleo e a falta de hidratação

e de firmeza aumentam. Perde-se massa muscular e flexibilidade e a libido (desejo sexual) sofre oscilações. Por volta dos 46 anos o corpo da mulher começa a perder acentuadamente a capacidade de se rejuvenescer e de lutar naturalmente contra as intempéries, mas, em contrapartida, a mulher ganha em maturidade, sabedoria, desenvolvimento espiritual, interiorização, confiança e liberdade. Para enfrentar com força e ânimo esta nova etapa é fundamental que a mulher tenha adquirido bons hábitos anteriormente e que agora saiba escutar o seu corpo e dar-lhe o melhor, como, por exemplo, uma boa higiene de sono. Também nesta etapa seguir uma boa alimentação, ter um ritual diário de hidratação, movimentar-se todos os dias são hábitos fundamentais para reparar o corpo e mantê-lo rejuvenescido. Embora pareça uma fase de declínio esta é, na verdade, uma fase de recomeço. Recomeço para uma vida mais autêntica, em que o sucesso é a experiência que se traz do passado. Por essa razão é importante trazer um bom legado dos tempos de juventude.

A quarta fase da vida da mulher inicia-se aproximadamente aos 60 anos, quando a revolução iniciada com a menopausa chega ao fim e a mulher entra nos anos de pós-menopausa (que começa um ano após a última menstruação). São os anos de paz. Já não se fazem tempestades num copo de água. Chama-se a isso sabedoria. A mulher é a mentora do grupo. Não é mais a menina, a donzela, a mãe, a matriarca... é a guardiã de segredos e lições de vida. Sim, a mulher já não é nova, já não é uma jovem menina cheia de energia e projetos, interessada em ter uma pele sem celulite e sem rugas, mas continua a ser uma mulher viva e cheia de encantos. Esse deve ser sempre o foco a manter: a graça de viver plenamente todas as fases da vida feminina. Depois dos 60 anos, a mulher já não tem mais lutas para travar. Ela sabe quem é e sente-se mentora de todas as outras mulheres. A vida torna-se diferente, sim, mas não pior, e quantas mais mulheres forem testemunhas da beleza e da elegância tardias, mais depressa se acabará com o estigma de que só nos anos de juventude e frescura vale a pena ser mulher e de que só nesses anos a mulher é feminina e poderosa. Não, a mulher é feminina e poderosa em qualquer idade, porque não é a idade que define a mulher, é a mulher que define a idade.

Ao longo destes anos a lidar com mulheres diariamente, apercebi-me de que a preocupação com a beleza e com a saúde é cada vez maior. Antigamente, porque a esperança média de vida era bastante menor, não se falava de consciência feminina nem havia preocupação com a prevenção, mas, atualmente, é possível recorrer a muitas técnicas e tratamentos novos que ajudam a prolongar toda a graciosidade feminina. A mulher nunca deve ter medo de envelhecer,

porque quanto mais envelhece mais se apropria de si mesma. A mulher tem, sim, de se apoderar de quem ela é e não pode querer ser apenas a sua aparência. É preciso graça, atitude, bom gosto, criatividade, saber estar, espírito aberto, energia, *glamour*, sensualidade e uma série de outras características boas que só uma mulher pode e sabe ter. O envelhecimento tem de ser visto como um processo de encantamento, mas isso só se consegue à medida que vamos trabalhando ao longo da vida os nossos cuidados, a nossa autoestima e o nosso amor-próprio. Para isso, volto a insistir, é preciso criar bons hábitos desde muito cedo, ainda que nunca seja tarde de mais para cuidarmos de nós.

Juventude e eternidade podem ser dois lados da mesma moeda, sabendo que um dia essa moeda desaparecerá, pois não seremos eternamente jovens nem viveremos eternamente. Podemos, porém, viver o melhor que conseguirmos, e isso faz toda a diferença porque fará com que deixemos uma marca no mundo. Se formos testemunhas de uma vida física e emocional bem vivida, com todos os altos e baixos ao longo do caminho, deixaremos a nossa marca e a nossa eternidade será quando alguém se lembrar de nós por aquilo que representámos. A beleza da postura feminina é um legado inequívoco.

O objetivo deste livro é, assim, ajudar as mulheres a manter a beleza e o bem-estar em todas as idades e em todas as fases da vida, criando, para isso, bons hábitos. Como acontece em todos os meus livros, as dicas de beleza com saúde são acessíveis a todas as mulheres, pois a sua base são produtos naturais e técnicas simples, com material a que todas facilmente têm acesso.

Nas próximas páginas vai encontrar dicas, sugestões, receitas, truques, exercícios e segredos sobre como manter a boa aparência aos 20, 30, 40, 50 e mais de 60 anos. Não porque quero que viva de aparências, mas porque a sua aparência revela o seu estado de alma e eu quero que a sua alma transpareça sabedoria e seja o espelho de uma mulher que sabe viver o dia de hoje o melhor que pode.

Vire a página e conheça (quase) todos os segredos do mundo feminino e poderoso que é o mundo das mulheres.

Nota importante: *Todas as indicações ao longo deste livro têm um valor sugestivo e não substituem a avaliação precisa e rigorosa de um médico especialista. Se está grávida, sofre de diabetes, hipertensão, colesterol, fígado ou rins, ou se tiver sintomas anormais persistentes, deve sempre consultar um médico antes de iniciar qualquer sugestão aqui apresentada.*




A MENINA MULHER

(Menstruação, 12-25 anos)

«Como tudo poderia ter sido diferente se, no primeiro dia da sua menstruação, a sua mãe lhe tivesse dado um ramo de flores e a tivesse levado a almoçar e, a seguir, tivessem ido ter as duas com o seu pai a uma joalheria, onde lhe tivessem furado as orelhas e o seu pai lhe tivesse comprado o seu primeiro par de brincos, e depois tivesse ido com umas amigas suas e da sua mãe comprar o seu primeiro batom e, finalmente, tivessem ido, pela primeiríssima vez, à Loja das Mulheres, para aprender a Sabedoria da Mulher? Como a sua vida poderia ter sido tão diferente!...»

Judith Duerk, *Circle of Stones*

 início da puberdade, que marca a entrada na adolescência com janelas para a vida adulta, dá-se, aproximadamente, entre os 12 e os 14 anos, com o aparecimento da primeira menstruação (menarca), que é acompanhada pela primeira grande transformação do corpo feminino. Aos poucos, a então menina apercebe-se de que o seu crescimento em altura acelera, os seios desenvolvem-se, a cintura estreita, as ancas alargam e nascem os pelos nas axilas e na região púbica (vagina). Porém, entre todas as transformações que se dão no corpo feminino, o grande marco desta fase é, sem dúvida alguma, a chegada da menstruação.

As transformações físicas fazem com que a menina tome consciência da sua imagem e se aperceba de que está a transformar-se numa mulher. Ao tomar essa consciência, ela pode sentir-se poderosa ou frágil, conforme seja o padrão do seu corpo, já que a sociedade é extremamente exigente com a imagem física padronizada num ideal de magreza e beleza que nem sempre é fácil de cumprir durante a adolescência, marcada por uma montanha-russa de alterações físicas e emocionais.

Além das transformações físicas profundas, ao entrar na puberdade, a menina vai, igualmente, enfrentar desafios psicológicos e emocionais gigantes. Não só vai despertar para o primeiro amor, para a sexualidade e para a intimidade do seu corpo e do corpo do outro, como vai tomar consciência da responsabilidade que é estar às portas da vida adulta e do significado de ser

mulher. Esta é, sem dúvida, uma fase de construção e de formação da personalidade, recheada de novidades maravilhosas e positivas, mas pode também ser uma fase repleta de sobressaltos menos desejados, que poderão vir a ter um impacto muito negativo nas emoções femininas, como, por exemplo, o excesso de peso, de pelos, o aparecimento de acne, entre outros contratempos.

Sendo o aparecimento da primeira menstruação o marco inicial da vida de uma mulher, então nenhuma menina deveria crescer sem conhecer profundamente este momento e sem ter consciência de como o ciclo menstrual a influencia, quer física, quer psicologicamente. O que é, afinal, a menstruação e de que forma ela afeta a mulher?

A menstruação é um fenómeno natural reservado apenas às mulheres, tem início na puberdade e faz parte de um processo chamado ciclo menstrual. Esse ciclo menstrual começa no primeiro dia da menstruação e dura até ao primeiro dia da menstruação seguinte. A duração normal de um ciclo menstrual é de 28 dias, podendo, em alguns casos, durar menos ou mais tempo. Durante esse ciclo menstrual dá-se a menstruação (o sangramento, ou período), que é uma perda de sangue vaginal resultante da descamação das paredes do útero. Essa perda de sangue dura entre três e sete dias.

Durante o ciclo menstrual existem quatro fases, que se dividem em dois momentos distintos separados entre si pela ovulação. No primeiro momento, os ovários começam a preparar um novo óvulo (*fase folicular*), enquanto o útero prepara um tecido próprio (endométrio) para o receber (*fase proliferativa*). Findo o primeiro momento, por volta do décimo quarto dia do ciclo, dá-se a *ovulação*, que é quando o óvulo que se formou é libertado pelo ovário, percorre as trompas de falópio e chega ao útero, onde se instala à espera de ser fecundado — ou não — pelo espermatozoide. Durante a ovulação, o folículo que continha o óvulo transforma-se em algo chamado corpo lúteo (*fase lútea*) e o tecido que se formou no útero começa a segregar substâncias químicas (*fase secretora*) que ou vão ajudar a que uma gravidez se inicie, ou vão ajudar a que esse mesmo tecido se desfaça. Se o óvulo for fecundado, o ciclo menstrual termina com uma gravidez; se o óvulo não for fecundado, o ciclo menstrual termina com a menstruação (sangramento), arrancando para um novo ciclo no qual tudo se repete. Importa também salientar que, durante a ovulação, a progesterona (hormona feminina) atinge o seu pico mais alto, dando lugar a grandes mudanças hormonais. Estas mudanças hormonais estão associadas a um possível mal-estar (tensão pré-menstrual ou TPM) traduzido por mudanças repentinas de humor, dores de cabeça, acne, mais ou menos apetite, inchaço e sensibilidade nos seios. Devido à elevada influência

que o ciclo menstrual tem na vida das mulheres, todas deveriam entender a montanha-russa de emoções por que passam ao longo de um ciclo para, assim, entenderem melhor os sinais do corpo. Mas que sinais são esses, afinal? Vou explicar o ânimo da mulher ao longo do ciclo menstrual não a partir daquele que é para a biologia o primeiro dia do ciclo (o dia em que começa o sangramento), mas a partir do dia em que acaba o sangramento.

Quando o sangramento termina, por volta do quinto dia, arranca a primeira fase do ciclo. A sensação de preguiça que a mulher sentira dias antes (durante o sangramento) dá lugar a uma energia súbita, a uma vontade imensa de tomar decisões, de dar vida a projetos, de se reconectar com o corpo e com o lado feminino. Este período de dinamismo deve ser aproveitado para recarregar baterias que vão ser necessárias nas três fases seguintes. Nesta primeira fase de arranque, o corpo começa a produzir um óvulo que vai crescendo. É uma fase em que tudo se desenvolve no aparelho reprodutor feminino e em que os níveis de estrogénio (hormona feminina) começam a subir. Essa subida de estrogénio faz com que a mulher se sinta com muito mais energia, pois níveis elevados de estrogénio influenciam favoravelmente o comportamento da mulher e conferem-lhe um espírito mais competitivo. Além disso, o estrogénio potencia a memória e dá beleza à pele. Melhor era impossível! Nesta fase do ciclo, o equilíbrio hormonal favorece a digestão e a eliminação de líquidos. A barriga torna-se mais lisa e a mulher tem menos vontade de petiscar. Os seios ficam mais bonitos e elegantes. A pele fica resplandecente, porque os níveis de progesterona, responsável pela produção de sebo, estão mais baixos. Em contrapartida, os níveis de estrogénio altos favorecem a produção de colagénio. Sexualmente, a mulher sente-se mais livre, descomplexada e focada no prazer. Nesta fase do ciclo, a temperatura do corpo baixa relativamente aos outros momentos do ciclo. Resumindo, esta fase, que vai do quinto ao décimo segundo dia, é a fase da renovação do corpo e do poder feminino.

Findo o décimo segundo dia, a mulher entra na segunda fase do ciclo, que vai do décimo terceiro ao décimo quinto dia. É o período mais resplandecente da mulher, porque a sua energia está no auge. A mulher brilha e espalha boas energias. Sente-se confiante, dinâmica, aberta aos outros, tem energia para dar e vender. É a altura certa para ir mais longe na exploração dos sentidos e do poder feminino da sensualidade. Esta é a fase da ovulação, a mais fértil da mulher, durante a qual as hormonas estão no auge. Isso reflete-se na libido e a mulher vê o desejo sexual disparar. Ela sente-se a transbordar. A transbordar de energia, de motivação, de desejo e de criatividade.

Em resumo, está no apogeu do seu potencial. O fervilhar das hormonas no interior transparece no exterior, uma vez que tudo está interligado, e a mulher tem vontade de sair, de comunicar e de fazer uma festa por tudo e por nada. Por outro lado, nesta etapa, o corpo sofre alguns contratemplos. A pele fica mais oleosa, ao ponto de poder aparecer acne, os seios ficam mais duros e sensíveis, a mulher sente mais calor e pequeninas contrações. Na verdade, na altura da ovulação, a explosão de hormonas reflete-se na pele e, simultaneamente, os músculos lisos dos ovários contraem-se para favorecer a expulsão do óvulo, contrações que podem às vezes ser dolorosas. Durante a ovulação, a vagina da mulher fica mais lubrificada para facilitar a fecundação e a temperatura corporal aumenta. Uma coisa muito importante a ter em conta é o ritmo de vida que se leva, já que a ovulação pode ser retardada por excesso de ansiedade, falta de sono ou ainda por causa de distúrbios alimentares. Nunca podemos esquecer-nos de cuidar do nosso bem-estar emocional, pois desse cuidado depende o nosso equilíbrio.

Depois da ovulação, a mulher entra na fase pré-menstrual, um período intenso física e emocionalmente, que vai do décimo sexto ao vigésimo oitavo dia. Durante esta etapa, a energia baixa progressivamente e a mulher sente-se um pouco melancólica e sensível. Este momento de transição pode ser um período difícil de atravessar. Além do mal-estar ligado à tensão pré-menstrual, a mulher sente-se baralhada entre a euforia anterior e a vontade que tem agora de se fechar sobre si mesma. A tensão pré-menstrual pode manifestar-se com vários sintomas mais ou menos fortes. Alguns dos sintomas mais comuns ligados à flutuação das hormonas femininas, que anunciam a chegada da menstruação, são retenção de líquidos, barriga inchada, pernas pesadas, tensão mamária, secura vaginal, maior transpiração, odor corporal mais intenso e dores de cabeça. Aqui se vê como é tão importante a mulher conhecer as várias etapas por que passa, pois, conhecendo-se, pode evitar as oscilações de humor, recatando-se antecipadamente para se concentrar, agora, na intuição feminina que desperta e se desenvolve. Nesta fase, a sensibilidade feminina está no auge e os sentimentos estão à flor da pele. A mulher sente-se irritada, de humor instável, cansada, tristonha, sem energia e paciência. Não é uma fase fácil de gerir, mas a mulher pode aproveitar este período de hipersensibilidade para se recolher e se ligar às suas emoções e ao seu estado de alma. Afinal de contas, nem sempre temos tempo e disposição para escutar o que se vai acumulando dentro de nós. Há, pois, que cultivar o lado intuitivo e misterioso que este momento faz despertar.

E assim chegamos à quarta e última fase do ciclo menstrual, que começa

no primeiro dia da menstruação. Esta etapa vai do primeiro ao quinto dia do ciclo. As hormonas femininas caem a pique e a mulher sente-se cansada, a precisar de descanso, de calma e de calor. Os sintomas são um bocadinho a continuação dos sintomas do período anterior: tensão mamária, retenção de líquidos, dores de cabeça, pernas e barriga inchadas. Só por volta do terceiro dia os sintomas começam a desaparecer. As emoções são também a continuação das emoções sentidas na fase anterior. A mulher está com a sensibilidade à flor da pele, mas, por se sentir mais cansada agora com a menstruação, dificilmente sentirá vontade de se ligar às suas emoções e ao seu estado de alma. Verdade seja dita, durante a menstruação tudo o que a mulher quer é que a deixem descansar e em paz. É claro que cada mulher vive o ciclo menstrual à sua maneira — algumas não têm quaisquer sintomas de tensão pré-menstrual, enquanto outras sofrem imenso com eles —, mas uma coisa é certa: a influência que o ciclo menstrual tem no corpo e no humor da mulher, com maior ou menor intensidade, é inegável.

Poucas são as meninas que querem ser as últimas de um conjunto de amigas a ter a menstruação. A menarca é um marco e, pela experiência que tenho, são raras as mulheres que não se recordam desse dia em que, pela primeira vez, foram menstruadas. É um dia que marca e, por isso mesmo, deve ser um dia marcadamente feliz. Por isso, aconselho sempre as minhas clientes a celebrarem esse dia com as filhas e esforço-me cada vez mais para aprender segredos de beleza com saúde que ajudem as mulheres em todas as fases. Digo a todas as minhas clientes que é de pequenino que se torce o pepino e que quanto mais cedo a mulher for incentivada a cuidar de si mesma, a conhecer os segredos do mundo feminino e a implementar bons hábitos, mais iluminada será a sua vida e mais ela iluminará a vida de outras pessoas. O mundo da cosmética oferece uma panóplia de cremes já feitos que podem ser usados, mas, se a Natureza nos premiou com tantas propriedades únicas, é a ela que devemos constantemente recorrer já que nada imita a Natureza no seu mistério, no seu poder e na sua gratuidade.

Diz o ditado que «se o novo soubesse e o velho pudesse, não havia quem não o fizesse», e por isso me esforço tanto para que nenhuma mulher deixe para amanhã o que sabe que pode fazer hoje. Comece já e não deixe nada por fazer.