

2 revistas por apenas
R\$ 3,50

a semana em

Anamaria

anamaria.uol.com.br

ARROZ E FEIJÃO

MUITO
ALÉM DO
TRIVIAL

diferente

Cardápio pra semana
inteira com essa
DUPLA IMBATÍVEL!

TÊNIS METALIZADO

9 modelos que
estão bombando



O batom mais pedido da Globo

Fica bem em todo
mundo e custa baratinho!

Câncer de próstata

Ajude seu marido a
evitar essa doença tão
comum entre os homens

Sua fé merece respeito
(e a do outro também!)

Heloísa Périssé

Ela é evangélica e interpreta
uma vidente em *A Lei do Amor*

EMAGREÇA E GANHE ENERGIA

Com 5 exercícios
que fazem
uma drenagem
linfática natural

CURSO DE UNHAS DECORADAS

AULA 3
ALMOFADADA
TRÊS CORES



Seu loiro desbotou?

Dá pra tratar em casa
facinho, facinho!

SEJA UMA TURISTA NA SUA CIDADE COM AS CRIANÇAS

Veja como tornar
os passeios mais
legais e proveitosos





BELEZA



RISCO DE CALVÍCIE
... aumenta com a idade

“Tenho 42 anos e meu cabelo anda muito fino e ralo. Minha mãe (68 anos) está com o mesmo problema, quase dá para ver o seu couro cabeludo. O que pode ser?”

Como a sua mãe também está passando por isso, é quase certo que você esteja ficando calva por motivos genéticos. Enquanto que na calvície masculina ocorre uma diminuição do cabelo nas entradas e no topo da cabeça, nas mulheres o problema faz com que os fios fiquem mais finos, diminuindo, assim, o volume do cabelo como um todo. Geralmente, o risco de

calvície aumenta com a idade. Mas isso não é uma regra. Há meninas de 20 e poucos anos sofrendo porque o cabelo está caindo mais do que o normal. De qualquer maneira, vá ao dermatologista para investigar o motivo dessa doença ter se manifestado em você. Com o diagnóstico, ele receitará algum remédio para tomar ou para aplicar no couro cabeludo. Diferentemente de fórmulas caseiras e xampus “milagrosos”, eles tratam as falhas e estimulam o crescimento dos fios.

CLAUDIO WULKAN, dermatologista da Sociedade Brasileira de Dermatologia

SEXO

“Sair com meus amigos ou estar com a minha família é bem mais prazeroso do que transar. Será que isso chega a ser um problema?”

A princípio, não. É também muito saudável desfrutar de atividades que não estejam relacionadas ao sexo. No entanto, se isso começar a incomodar você, é importante

investigar. Será que, de alguma forma, você não está camuflando suas frustrações – como a dificuldade de se relacionar com outras pessoas ou uma disfunção sexual? Caso sinta necessidade, faça um acompanhamento psicológico para entender melhor os seus motivos.

PRISCILA JUNQUEIRA, psicóloga especialista em sexologia

SAÚDE

“Qual a diferença entre doença celíaca e sensibilidade ao glúten?”

A doença celíaca ocorre quando a mucosa intestinal não absorve o glúten (proteína presente em alimentos como trigo, centeio e aveia). Embora, às vezes, ela não dê sinais, o paciente pode ter diarreia crônica, anemia, dor de cabeça intensa, falta de apetite, prisão de ventre e emagrecimento ou obesidade. Até então incurável, o mal obriga os celíacos a seguirem uma dieta sem glúten para o resto da vida. Já no caso de sensibilidade ao glúten, as vilosidades intestinais – responsáveis pela absorção dos nutrientes – funcionam normalmente. Porém, a ingestão de produtos com glúten as faz adoecer, causando problemas como diarreia e inchaço abdominal. Também não há tratamento, então basta diminuir a ingestão de alimentos com a substância.

LUIS MIGUEL BENITO, gastroenterologista da Doctaralia e especialista em aparelho digestivo

