

2 revistas por apenas  
R\$ 3,99

a semana em

# Anamaria

anamaria.uol.com.br

## Da cozinha para o cabelo

Ingredientes simples deixam os fios mais macios e brilhantes

## ATENÇÃO AO CÔCO!

A cor e o formato revelam segredos sobre sua saúde

## Carnaval à vista

- ▶ Como cuidar de seu bichinho nessa época
- ▶ As roupas ideais para curtir a folia

## EXISTE CRECHE IDEAL?

A resposta na pág. 26

## O jeito de convencer um idoso a ir ao médico

Uau! **35 KG MAIS MAGRA!**

A dieta que fez a MasterChef Izabel secar



ANTES



DEPOIS

## Sandra Annenberg

Os modelos de bata favorecem a jornalista e disfarçam o quadril

**E mais:** Certo e errado das estampas

## GRANA!

Arrume um emprego pelas redes sociais

## CELULITE E ESTRIAS

10 produtos salvadores!





# Da geladeira para o seu

Veja quais ingredientes da sua cozinha melhoram a saúde dos seus fios e funcionam

## Ingredientes mais populares

### 1 AZEITE EXTRA VIRGEM:

Segundo **Juliana Anunciato**, tricologista da Sociedade Brasileira de Dermatologia e da **Clínica Vulkan** (SP), o ingrediente funciona superbem no cabelo porque contém uma grande quantidade de ácidos graxos e vitamina E. "O azeite consegue repor a umidade dos fios, deixando-os com um aspecto melhor: mais sedosos, leves e macios", afirma a especialista. Vale a pena colocar no cabelo antes de lavar. Hidrata mesmo!



### 2 AMIDO DE MILHO:

Forma uma película em torno do fio que, quando seca, potencializa o efeito da máscara de hidratação. Você sofre com oleosidade excessiva? Então, pode também colocar um pouco do ingrediente em pó na parte de cima do couro cabeludo, como se estivesse passando xampu a seco. Depois, basta dar umas batidinhas de leve com a mão para espalhar o produto.



**3 ÓLEO DE COCO:** Rico em vitamina E, ele evita o efeito espigado, arrepiado, seco e cheio de pontas duplas. Por conta dos ácidos graxos, o óleo é bastante recomendado para quem tem cabelo quimicamente tratado, com tintura ou alisante. Hidrata, nutre e regenera.



### 4 ÓLEO DE ABACATE:

Além de utilizado em molhos e na finalização de pratos quentes, esse óleo, rico em aminoácidos e vitamina A, B, D e E, evita a quebra e a queda do cabelo.



**5 MAIONESE E MANTEIGA:** São emolientes, têm a finalidade de amaciar, dar brilho e deixar os fios soltos. "Porém, por serem alimentos oleosos, o ideal é não aplicar na raiz nem exagerar no comprimento. Senão, o cabelo vai ficar com aspecto sujo, pesado e sem brilho", diz a dermatologista Estrela Machado. Lave muito bem depois!



## Aplicação...

### ...DOS ÓLEOS

- Separe todo o cabelo em mechas finas
- Aplique o ingrediente no cabelo sujo e seco, a partir do começo das orelhas até as pontas (pode exagerar na parte ressecada)
- Deixe agir por 30 minutos
- Em seguida, lave como de costume: com xampu e condicionador
- Finalize com água fria

### ...DE AMIDO DE MILHO

- Misture algumas colheres de amido de milho com água e aqueça até que forme uma massa pastosa
- Lave o cabelo com xampu
- Retire o excesso de água dos fios e separe em mechas finas
- Coloque sua máscara hidratante preferida em todo o cabelo
- Com o creme ainda agindo nos fios, aplique o amido de milho no comprimento e também nas pontas
- Deixe a receita agir por cerca de 30 minutos

## Confira produtos de beleza que possuem alimentos na fórmula

PREÇOS PESQUISADOS EM FEVEREIRO DE 2017. SACS: LARREE (11) 3253-5134; L'OCITANE AU BRÉSIL 0800-171272; MUTARI (31) 3476-7377; MURIEL COSMÉTICOS 0800-313846; SOFT HAIR (31) 2105-7700; SKAFÉ COSMÉTICOS 0800-908163. FOTOS: SHUTTERSTOCK; DIVULGAÇÃO





# cabelo

para valer! Júlia Arbex

## Onde encontrar

É possível achar todos os óleos em farmácias e casas de produtos naturais. Para você conseguir aproveitar todas as propriedades do produto, o recomendável é comprar o óleo vegetal 100% puro. Azeite, amido e maionese, no mercado!

## Para que servem os óleos vegetais?

Quem sofre com pontas duplas e ressecamento deve incluir os óleos vegetais na rotina. Por serem naturais, eles possuem diversos benefícios. "Todos hidratam profundamente, pois mantêm a umidade dentro do fio, diminuindo o volume e dando brilho, maciez e movimento", explica **Juliana**. O "banho de óleo" faz bem principalmente àquelas que possuem o cabelo cacheado ou crespo. "Por conta do formato de caracol, o comprimento e as pontas são mais secos. Os óleos devolvem a oleosidade que não chega no cacho todo", diz ela.

1. Xampu Cana de Açúcar, L'Occitane au Brésil, R\$ 45;
2. Condicionador Cana de Açúcar, L'Occitane au Brésil, R\$ 48;
3. Máscara de hidratação Óleo de coco, Soft Hair, R\$ 24,90;
4. Leave in de quinoa, Larree, R\$ 57,20;
5. Máscara de hidratação óleo de coco, Mutari, R\$ 26;
6. Máscara de hidratação mix de frutas, Skafe Cosméticos, R\$ 18;
7. Máscara de hidratação Maionese Capilar, Muriel Cosméticos, R\$ 7



Todas as hidratações podem ser feitas uma vez por semana