

## 100 PERGUNTAS PARA COMEÇAR UMA CONVERSA

Qual foi o momento da sua vida em que você mais sentiu medo? O que lhe causa mais raiva? É melhor ser mãe ou filha? Essas são algumas das perguntas encontradas no livro em forma de jogo **Novo Puxa Conversa**, de Paulo Tadeu, da Editora Matrix. Não há regras, apenas fichas que podem ser respondidas por muitas pessoas ao mesmo tempo.

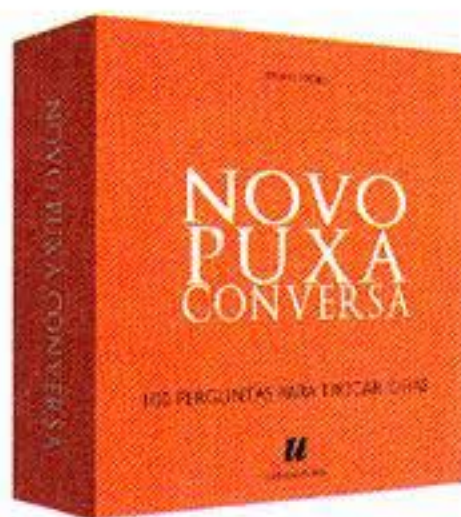


Foto Divulgação

## Benefícios da argila

**Argila verde:** é um esfoliante suave, promove a desintoxicação e regula a produção sebácea. Age como desintoxicante e adstringente.

**Argila branca:** promove aumento na oxigenação de áreas congestionadas, uniformização pela esfoliação suave e regula a queratinização. Tem efeito revitalizador.

**Argila cinza:** age como anti-inflamatório e cicatrizante.

**Argila vermelha:** regula a microcirculação cutânea, sendo recomendada para peles sensíveis e avermelhadas. Age como regulador e tensor.

**Argila preta:** tem efeito ativador da circulação, é adstringente e contribui com a renovação celular. Age como anti-inflamatório, cicatrizante, tensor e desintoxicante.

Fotos Thinkstock/Getty Images



Consultoria: **Rosana Giancaterino**, diretora e esteticista da Lakshimi Spa & Beauty. Site [www.lakshimispa.com.br](http://www.lakshimispa.com.br)

## 5 MOTIVOS PARA CONSUMIR SOJA

- 1 Disposição:** a soja é rica em sais minerais, como fósforo e potássio, que são essenciais para garantir a saúde dos músculos e disposição para prática de atividades físicas.
- 2 Boa memória:** o grão é rico em lecitina, que atua na conservação das ligações nervosas, propiciando maior qualidade na transmissão de estímulos.
- 3 Alta libido:** a soja é rica em aminoácido triptofano, o precursor da serotonina, hormônio que precisa estar em concentrações adequadas no organismo para favorecer o desejo sexual.
- 4 Bom humor:** a serotonina é responsável pela sensação de bem-estar e prazer. Assim, a soja é uma grande aliada contra depressão.
- 5 Alívio dos sintomas da menopausa:** a soja é rica em isoflavonas, substâncias que têm ação similar aos hormônios femininos, capazes de amenizar os sintomas dessa fase.

Fonte: **SupraSoy**. Site [www.suprasoy.com.br](http://www.suprasoy.com.br)

Foto Vandercy Junior/Colaborador



## Papo cabeça

**Eliana Barbosa**, consultora em desenvolvimento humano, escritora e palestrante. Site [www.elianabarbosa.com.br](http://www.elianabarbosa.com.br)

## A cura da depressão

- ✓ Um dos grandes males deste século, que tem arrasado muitas vidas e relacionamentos, é a depressão. E ela geralmente se inicia de forma sorrateira, e vai invadindo o cotidiano das pessoas.
- ✓ Muitas mulheres relatam sobre sua tristeza constante, falta de ânimo para viver a rotina e até para conviver com seus parceiros e falta de "cor" na própria vida.
- ✓ Outras se dizem deprimidas porque seus filhos cresceram e "bateram asas", e não se prepararam para essa fase, onde poderiam aproveitar para se dedicar à vida amorosa, viajar ou mesmo fazer novas amizades.
- ✓ Se esse é o seu caso, veja o que fazer para se livrar dessa "armadilha":
  - procure o apoio de um profissional para que você se conheça melhor, possa desabafar suas dores e medos e aprender a traçar planos para sua mudança interior e cura;
  - se esse profissional detectar que você está com depressão, e ele não for médico, consulte um psiquiatra, porque o tratamento adequado necessita de remédios alopáticos, além de acompanhamento psicológico;
  - **faça também sua parte: situe-se no presente. A tristeza que se torna depressão é bem comum em pessoas que guardam ressentimentos e decepções do passado e são inseguras quanto ao futuro;**
  - ao ficar preocupada demais com o futuro, ou cheia de mágoas, culpas e saudades, você perderá o equilíbrio de sua vida e, assim, se tornará vulnerável às doenças;
  - **guarde bem: sua vida é como se fosse um navio e sua mente é o capitão. Se sua mente está em desarmonia ou desequilíbrio, sua vida (navio) perderá o rumo;**
  - **portanto, cuide de sua mente com pensamentos otimistas, gratidão, bom humor, novos amigos e aprendizados. E assim, permita que a alegria seja a parte principal de todos os dias de sua vida!**

Mande sua pergunta para:  
[www.revistamalu.com.br/cupomvirtual](http://www.revistamalu.com.br/cupomvirtual)