

SEGREDOS *de* BELEZA DAS FRANCESAS

SEGREDOS DE BELEZA PARA NOS SENTIRMOS
BONITAS POR DENTRO E POR FORA

Mathilde Thomas

Título

Segredos de Beleza das Francesas

Autora

Mathilde Thomas

Edição

Caudalie

Desenvolvimento e Produção

Companhia das Cores

Fotografia

Ariel Lapidus

Alix Coulier

Benjamin Colombel

Marie-Astrid Jamois

Olivia Thebault

Jake Rosenberg

J.C. Husson

SOuk and Pix

Ilustrações

BETC Design

Tradução

Isabel Vidal

Impressão

Agir

Tiragem

2.500 exemplares

ISBN

978-989-20-8885-3

Depósito Legal

446784/18

PARA O BERTRAND.

PARA O PAUL, A LOUISE E A MARION.

INDÍCE

INTRODUÇÃO | 7

PARTE I

BELEZA ETERNA À FRANCESA | 17

1. A essência da beleza francesa19
2. Comer como as francesas para ficar radiosa43
3. Relaxamento à francesa65

PARTE II

OS BÁSICOS DA PELE | 83

4. Como a pele envelhece85
5. O seu guia de ingredientes cosméticos107

PARTE III

OS ESSENCIAIS PARA UMA PELE BONITA E SAUDÁVEL | 133

- 6. Cuidar do seu rosto e do pescoço135
- 7. Cuidar do seu corpo – e não esqueça o perfume!153
- 8. As minhas receitas preferidas171

PARTE IV

MAQUILHAGEM E CABELOS À FRANCESA | 191

- 9. Maquilha-se como uma francesa193
- 10. Penteie-se como uma francesa207

PARTE V

O ESSENCIAL DA CURA DE UVAS DETOX DE 3 DIAS | 217

- 11. A cura de uvas219



INTRODUÇÃO

Cresci em Grenoble, uma cidade aninhada no sopé dos Alpes franceses onde o ar era puro e limpo, e a água corria gelada pela montanha. Os meus pais, Daniel e Florence Cathiard, a minha irmã mais nova, Alice, e eu vivíamos com os meus avós maternos, Yvonne e Maurice, numa quinta onde tratávamos de uma horta e criávamos galinhas e abelhas. O meu avô levava-me em caminhadas pela montanha, mostrando-me as plantas que eram comestíveis e quais os cogumelos tóxicos, as ervas que podiam curar uma dor de barriga e as que podiam cicatrizar uma ferida, as que tinham um aroma inebriante a menta e as que tinham um cheiro tão pungente que me deixavam o nariz a pingar.

Tive sorte em ter crescido naquele lugar mágico. Embora os meus avós fossem professores e passassem muito do seu tempo a corrigir testes e a ler, sabiam como estar em comunhão com a natureza e enriqueceram a minha infância com o seu conhecimento das plantas e de tudo o que crescia à nossa volta.

Foi também nesse lugar que aprendi os meus primeiros segredos de beleza. Embora vivêssemos longe do mundo da alta moda parisiense, tínhamos acesso a dezenas dos melhores regimes de beleza ali mesmo no nosso quintal. A minha avó fazia uma máscara facial apetitosa com o mel da colmeia que ficava no canto do jardim e fazia sempre questão de pôr um pouco nas minhas maçãs do rosto quando a aplicava porque sabia como era calmante e purificante. Também fazia uma máscara super-hidratante e nutritiva para o cabelo, de azeite fresco batido com rum, e sentávamo-nos as duas, na risota com o cheiro da máscara,

até o nosso cabelo ficar bem impregnado. Ela percebeu muito cedo o quanto eu gostava de cheiros – fazíamos provas cegas com diferentes ervas, como estragão, tomilho, manjerição, sálvia e menta, e eu conseguia sempre distingui-las, mesmo quando era uma criança muito pequena – e não ficou nada surpreendida quando eu lhe disse que queria trabalhar na indústria da beleza.

À medida que fui crescendo, a minha avó e a minha mãe começaram a ensinar-me os seus segredos ancestrais de beleza, interior e exterior – segredos que lhes tinham sido ensinados pelas suas próprias mães. Aprendi que a beleza não é uma coisa para a qual nos viramos em pânico quando surge uma ruga ou uma borbulha: é muito mais importante vê-la como um ritual, descobrir qual a rotina que funciona melhor e levar esse conhecimento connosco ao longo da vida. Usei esses ensinamentos, bem como o meu amor pelo mundo natural, quando o meu marido, Bertrand, e eu fundámos a nossa marca de cosmética Caudalie, em 1995, e reforçava-os sempre que regressava aos Alpes ou quando ia às vinhas que os meus pais tinham comprado em Bordéus em 1990.

Mas só quando o Bertrand e eu nos mudámos com os nossos filhos de Paris para Nova Iorque para desenvolver a Caudalie USA em 2010 é que percebi, em comparação com a forma como as americanas cuidam de si, que a atitude das francesas em relação à beleza é diferente e especial, e que as mulheres americanas (e agora também as portuguesas) podiam beneficiar um pouco da minha sabedoria de beleza francesa. Porque embora muitas mulheres considerem a beleza uma prioridade na sua rotina diária, muitos dos seus hábitos são demasiado complicados, caros, dolorosos ou simplesmente ineficazes. Foi isso que me inspirou a escrever *Segredos de Beleza das Francesas*.

Ao conversar com as minhas clientes percebi que todas queriam a mesma coisa: ter uma pele maravilhosa, de uma forma simples e rápida. Envelhecer bem. Ter um estilo de vida saudável. Estarem esbeltas e em forma. Saber quais as dietas que funcionam. Saber como fazer um detox se necessário. Gerir o stresse. Conseguir uma maquilhagem perfeita e um penteado fácil de realizar. E ter o estilo de beleza espontâneo e o sentido de *savoir faire* que parecem fazer parte do ADN das francesas.

“Como é que faz?” Perguntavam estas mulheres adoráveis. “Como é que eu posso ser mais como uma francesa?” Eu ria-me, dizia que não era assim tão complicado, e recebia de volta sorrisos céticos.

Quanto mais eu falava com clientes, mais facilmente conseguia identificar o que distingue a filosofia e os hábitos de beleza franceses. Percebi, obviamente, que não eram necessariamente melhores do que os outros, mas eram, de facto, *diferentes*. Para as francesas, a rotina de beleza é ditada pela prevenção e manutenção, e vista como um investimento essencial e contínuo. Contudo, o que vi na América (e isso é verdade também noutros países) foi muito mais uma tendência para soluções rápidas e de preferência imediatas. Espantava-me a inventividade dos anúncios louvando o novo creme miraculoso – que, porque estes milagres não existem, levava muitas vezes as mulheres a gastarem imenso dinheiro num produto para logo o abandonarem quando ele não resolvia imediatamente o problema delas. E é precisamente isto que causa tantos dos problemas de cuidado da pele sobre os quais as mulheres vêm falar comigo – porque até os melhores produtos precisam de tempo para funcionar!

Muitas destas mulheres confessaram que faziam as suas escolhas de beleza com base na noção errada de que nada se consegue sem sofrimento: um conceito profundamente americano que por vezes parece estar a conquistar o mundo. Falavam-me de sapatos que apertavam, de dietas drásticas que as deixavam sem forças e de cosméticos que lhes irritavam a pele – porque sentiam que tinham de sofrer para ser belas!

Mon Dieu! É o que tenho a dizer sobre isto, porque a noção francesa de beleza é exatamente o oposto. Nós acreditamos que a beleza é algo para nos dar *prazer*. Porque quando nos sentimos bem ficamos bonitas. E o que pode ser mais agradável do que uma rica e sensual máscara caseira de mel que custa cêntimos, leva apenas um minuto a preparar e deixa a pele luminosa, a cheirar lindamente e com o toque do veludo? E que tal um copo de um vinho tinto delicioso ao jantar para ajudar a relaxar e encher o corpo de antioxidantes que previnem o envelhecimento? A noção de beleza devia ser... *bela* e agradável acima de tudo. Esta é a característica mais marcante da abordagem francesa às soluções de beleza.

Passei as duas últimas décadas imersa no estudo da beleza e do bem-estar, constantemente a estudar e a testar (testei alguns produtos mais de duzentas vezes!), a educar-me sobre os ingredientes que são ao mesmo tempo poderosos e acessíveis, e os mais naturais e seguros possível – um tributo às lições que aprendi em criança.

Mesmo com a forma como fui criada e tudo o que aprendi desde cedo sobre beleza, eu não estaria a escrever este livro se não fosse um encontro inesperado que tive num belo dia de outubro de 1993. O meu então namorado, Bertrand, e eu estávamos em casa dos meus pais, a propriedade vinícola Château Smith Haut Lafitte, para os ajudar nas vindimas, quando recebemos a visita de um grupo de cientistas da Universidade de Bordéus – as vinhas ficam a uns meros 15 minutos de carro do centro da cidade e são um sítio maravilhoso para se visitar, sobretudo no outono. Estes cientistas estavam a estudar as moléculas químicas e as propriedades das uvas e das vinhas, por isso fazia sentido virem ao local onde são cultivadas algumas das melhores uvas do mundo para fazer os melhores vinhos.

Eu tinha 22 anos, uma grande curiosidade para descobrir quais os aspetos das uvas que tinham despertado o interesse dos investigadores universitários e o meu pai esclareceu-me – ele sabia que um dos cientistas, o Professor Joseph Vercauteren, estava a investigar o que restava das uvas e das vinhas após a colheita (e também sabia, obviamente, do meu interesse pela indústria da beleza e que o Bertrand queria criar a sua própria empresa). O Bertrand e eu encontrámo-los no meio das vinhas e um dos cientistas apanhou alguns ramos de videira e uma mão cheia de uvas que tinham caído no chão e sorriu.

“Sabem que estão a deitar fora tesouros?” Disse, referindo-se às grainhas que são enviadas para a destilaria depois da colheita e da prensagem das uvas.

Foi assim que conheci o Professor Vercauteren, chefe do Laboratório de Farmacognosia (o estudo de medicamentos derivados de plantas) da Universidade de Farmácia de Bordéus. Eu não sabia que ele era um dos maiores especialistas mundiais em polifenóis, um composto antienvelhecimento que se encontra nas uvas e nas vinhas. (Na verdade eu nem sequer sabia o que era um

polifenol!). E estava longe de imaginar que este simples conceito levaria à vocação da minha vida: uma revolução na beleza inteiramente natural, baseada no fruto púrpura, maduro e suculento, pendurado nos ramos torcidos das vinhas que nos rodeavam.

O Professor Vercauteren disse-nos que tinha descoberto recentemente que os polifenóis da uva eram os antioxidantes mais potentes produzidos pela natureza, especialmente o resveratrol, o polifenol que se encontra na pele, grainhas e talos das uvas. Ele acreditava que o resveratrol podia aumentar o tempo de vida das células e ajudar as pessoas a viver vidas mais longas e saudáveis, e era por isso que andava a visitar vinhedos. Tinha por missão dominar estes polifenóis para que eles pudessem ser aproveitados ao máximo.

Conversámos um pouco mais e acabámos a falar sobre o que é conhecido como o paradoxo francês. Este era o grande tópico do momento graças a um episódio recente do programa de televisão americano *60 Minutos*, onde o cientista Serge Renaud (*alma mater* do Professor Vercauteren), tinha referido que apesar de os franceses beberem mais vinho tinto do que praticamente toda a gente (os italianos ocupam um distante segundo lugar!) e consumirem uma dieta repleta de alimentos ricos como queijo, manteiga e carne, têm no entanto uma das mais baixas incidências de doenças cardiovasculares do mundo ocidental. Porque seria? A resposta estava à nossa volta: o consumo regular e moderado de vinho tinto. O Professor Vercauteren explicou que muitos dos benefícios para a saúde da dieta francesa se encontram nos polifenóis antioxidantes do vinho tinto – exatamente os mesmos que ele estava a estudar.

Assim que ouvimos isso, o Bertrand e eu trocámos um olhar. O Bertrand sempre teve um lado empreendedor e eu tinha estado a estudar perto de Grasse com vários ‘narizes’ (o termo para perfumistas) na esperança de fazer carreira na indústria da beleza e da perfumaria. A conversa com o Professor Vercauteren deixou-nos a pensar. Aqui estávamos nós, com todas estas uvas ricas em resveratrol ao nosso alcance – porque não investigar o potencial dos polifenóis no domínio da beleza?

Então agendámos um segundo encontro com o Professor Vercauteren

logo para o dia seguinte. Continuámos a debater o paradoxo francês, e ele explicou-nos melhor a sua investigação. Disse-nos que tinha desenvolvido um medicamento chamado Endothelon para melhorar a circulação do sangue, à base de polifenóis de grainha de uva, e estava a fazer o trabalho científico necessário para obter do governo francês a autorização de comercialização. Tinha levado a pesquisa mais longe ao estabilizar os polifenóis com um ácido gordo, tornando-os mais biodisponíveis. Antes das descobertas patenteadas do Professor Vercauteren a única forma de usar polifenóis era ingerindo-os, mas ele tinha encontrado uma maneira de os aplicar topicamente. Além disso, tinha conseguido estabilizar os polifenóis para que mantivessem a sua potência e patenteara o processo. Essa patente tinha uma importância vital, porque era a única forma de usar os polifenóis eficazmente como ativos antirrugas em cosméticos.

Alguma coisa na impetuosidade e determinação da nossa juventude deve ter intrigado este brilhante cientista porque conseguimos convencê-lo a trabalhar connosco. Em 1994, o Bertrand e eu despedimo-nos dos empregos que adorávamos e, a partir desse dia soalheiro, nascia um império global de cosmética: a obra da nossa vida, a Caudalie.

Desde o primeiro dia quisemos que a Caudalie se baseasse nos mesmos princípios que me rodeavam na pequena aldeia alpina da minha infância: o melhor da natureza, comer bem e respirar ar puro e limpo, sentirmo-nos bem connosco ao caminhar pelos trilhos da montanha, e estudar afincadamente para compreender o poder da ciência e do mundo à nossa volta. Lançámos a companhia em 1995 com dois cremes e um suplemento alimentar produzidos em quantidades muito pequenas. Desde estas raízes humildes até às lojas e spas que temos hoje trabalhamos arduamente para construir um negócio de sucesso global.

Espero que vejam *Segredos de Beleza das Francesas* como o melhor da atitude francesa face à beleza e ao cuidado da pele, filtrado pelas minhas experiências no conhecimento do que as mulheres querem verdadeiramente. Dediquei a minha vida a descobrir e dominar os ingredientes mais potentes da natureza, e este livro está infundido desse conhecimento bem como de dicas

incrivelmente úteis dos melhores cientistas, esteticistas e profissionais de beleza de todo o mundo.

COMO USAR ESTE LIVRO

Este livro está dividido em cinco partes. A primeira é sobre a forma como o seu estilo de vida afeta a sua beleza; as outras quatro incluem dicas práticas para que possa aplicar facilmente a filosofia de beleza francesa na sua rotina diária.

A Parte I está recheada de conselhos para viver uma vida feliz e saudável à maneira francesa. O capítulo 1, “A Essência da Beleza Francesa”, é uma visão geral da minha filosofia e do Princípio do Prazer, e nele analiso mulheres francesas que são ícones de beleza e explico o que é para nós envelhecer com elegância. No capítulo 2, “Comer como as Francesas para ficar radiosa”, explico a nossa atitude em relação à alimentação e de que forma o que pomos dentro do corpo afeta também a sua aparência exterior. Eu como alimentos saborosos e nutritivos que me dão energia em vez de me tirar – e essas refeições dão-me também exatamente o que a minha pele precisa. Vai ficar a saber não tanto o que comer mas *como comer*, não só para melhorar a sua pele de dentro para fora mas também para garantir uma nutrição ótima sem engordar. O capítulo 3, “Relaxamento à Francesa”, mostra-lhe como recarregar baterias melhorando ao mesmo tempo a sua saúde. Precisamos de muita energia para conseguir fazer tudo o que fazemos – trabalhar, cuidar das crianças, gerir a casa – e eu sei que tenho de cuidar de mim se quero manter-me saudável e ser a melhor mãe, mulher e empresária que posso ser. Alguma vez olhou para uma pessoa com um ar cansado e stressado e pensou: “Que linda!”? Parece-me que não.

A Parte II é dedicada à ciência por detrás do cuidado da pele. O capítulo 4, “Como a Pele Envelhece”, descreve os factos básicos sobre o funcionamento do maior órgão do seu corpo. No capítulo 5, “O Seu Guia de Ingredientes Cosméticos”, vai aprender quais os ingredientes que funcionam, os que não funcionam e os que podem mesmo ser perigosos para a sua saúde. Assim poderá resolver todas as suas preocupações de cuidado da pele sem sucumbir à falsa publicidade

ou desbaratar o seu dinheiro em produtos inúteis.

Na Parte III, mostro-lhe como adotar uma rotina de cuidados da pele eficaz e dou-lhe as minhas recomendações para afinar a sua abordagem de modo a ir ao encontro das suas necessidades únicas. O capítulo 6 é sobre o rosto e pescoço, e o capítulo 7 trata do corpo (incluindo mãos, pés e unhas), bem como da importância – e luxo – do perfume. No capítulo 8, vai encontrar uma variedade de receitas caseiras para a sua pele, muitas delas baseadas em tratamentos que foram testados e são favoritos nos nossos spas Caudalie e por toda a França.

O capítulo 9 na Parte IV vai ensinar-lhe tudo o que precisa de saber sobre como as Francesas se maquilham, e o capítulo 10 é dedicado ao cabelo. Partilho as minhas dicas preferidas e as de profissionais, para que possa usar a maquilhagem para realçar em vez de mascarar a sua beleza inata. E vai conseguir dominar também o seu cabelo.

Finalmente, o capítulo 11 da Parte V mostra-lhe como uma simples cura de uvas de três dias pode ser revitalizante e terapêutica. Muitas pessoas não fazem ideia de como fazer corretamente um detox e muitas fazem-no de formas perigosas. Vou ensinar-lhe a colher o máximo de benefícios com uns quantos dias de alimentação restrita. Toda a informação partilhada neste livro foi testada nos nossos spas Caudalie de vinoterapia desde 1999 – e os nossos clientes têm beneficiado dos efeitos da nossa Cura de Uvas desde muito antes da recente loucura dos detoxes líquidos.

Et voilà! Deixe-me partilhar consigo os meus segredos!



Parte

um

Beleza Eterna à Francesa



Um

- A essência da beleza - francesa

Quando me sinto mais bonita é quando estou feliz, porque só então podemos abandonar o medo e simplesmente existir no momento. Quando as pessoas se esquecem de si próprias, é nessa altura que são mais bonitas.

- Juliette Binoche

Ah, os franceses. Amor e luz. Moda e fantasia. Gastronomia e gaminhas. *Baguettes* e Bardot. Perfume e Paris. Sofisticação e superioridade. Vivacidade e Versailles. E não esqueçamos a guilhotina e os cigarros Gauloises, que acabarão rapidamente com as nossas traquinices nas margens do Sena!

O que é que as francesas têm que aparentemente deixa as outras mulheres tão invejosas do nosso *savoir faire*?

O nosso amor pelo luxo e pela elegância sempre foi a marca registada do estilo francês. A nobreza pode ter explorado as classes baixas até à revolta, com a famosa Maria Antonieta a perder a sua outrora perfeitamente penteada cabeça, mas também foi responsável pela criação da indústria da moda e do estilo sumptuoso que se tornou a inveja da Europa. Comparadas com as mulheres da corte francesa, com as suas jóias, corpetes e perucas, as beldades do nosso tempo não passam de camponesas – mas continuam a almejar essa elegância e estilo inimitáveis.

A beleza é uma *art de vivre* ('arte de viver') para as francesas. Tem a ver com escolher apenas o melhor e perceber que temos direito a ter uma rotina de beleza que nos faz simultaneamente sentir e parecer bonitas. Desde muito cedo descobrimos o que nos assenta melhor e estabelecemos as tendências – não as seguimos. Sabemos que menos será sempre mais, que não há uma maneira 'certa' de ser bonita e, acima de tudo, que a forma como nos sentimos, independentemente da nossa idade, é mais importante do que a nossa aparência. Outra coisa que ajuda é saber que ser divertida, sensata e culta é tão essencial para a beleza como ter uma pele fantástica.

Siga estes princípios e, em três tempos, será como as francesas.

OS ESSENCIAIS DA BELEZA FRANCESA

GUIE-SE PELO PRINCÍPIO DO PRAZER

O Princípio do Prazer é bastante simples. Significa apenas que a sua rotina de beleza deve fazê-la *sentir-se* bem ao mesmo tempo que melhora a sua aparência.

Felizmente, adaptar esta atitude à sua rotina de beleza é incrivelmente fácil. Quando perceber que os melhores cosméticos lhe darão resultados testados e clinicamente provados, *sem* a sensação de estar a aplicar um creme medicinal, perceberá que a cosmética não é um luxo – mas pode e deve ser luxuosa, seduzindo todos os seus sentidos e fazendo-a sentir-se bem enquanto atua.

Se seguir o Princípio do Prazer será mais fácil fazer boas escolhas porque não só tem de adorar o que usa, mas também usar o que adora. Acreditamos que tratar bem da pele não é usar produtos tendência ou absurdamente caros,

mas usar os ingredientes mais potentes e eficazes – aqueles que se provou funcionarem para nós. Exigimos que os produtos cheirem deliciosamente, que tenham uma textura maravilhosa na pele e que contenham os ingredientes mais puros e naturais possível. Se um produto causa ardor, vermelhidão ou cheira como qualquer coisa que usaríamos para lavar o chão, então não é para nós. Queremos que todos os nossos sentidos sejam aliciados e acreditamos que deve haver um prazer palpável em mimar a pele.

Os franceses têm a reputação de serem snobes. Mas o que alguns consideram arrogância é na verdade uma extensão da nossa convicção de que merecemos o melhor. Porque merecemos – e você também. Muitas mulheres ainda acreditam que o melhor deve ser também o mais caro – especialmente no que toca a produtos de beleza (quantas mulheres compraram os seus primeiros cuidados de beleza no supermercado mas, assim que tiveram mais recursos, começaram a gastar muito mais nos melhores produtos e tratamentos que seu orçamento permitia?). Mas para as francesas, o melhor não tem de ser o mais caro. Embora seja verdade que os produtos de alta qualidade custam muitas vezes mais do que aqueles que se vendem nos supermercados, há muitos produtos ótimos – alguns dos quais pode fazer usando ingredientes da sua cozinha! - que não têm de ser muito caros. Os melhores produtos são aqueles que são melhores *para si* – os que funcionam e encaixam no seu estilo de vida.

O Princípio do Prazer tem a ver com parecer e sentir-se bonita por e para si – não porque é tendência ou para impressionar os outros. É por isso que usamos *lingerie sexy* por baixo de uma simples blusa e dos nossos jeans favoritos. Que importa se ninguém vai vê-la? Nada de cuecas básicas de algodão para nós, *merci beaucoup*.

CUIDAR BEM DA PELE É MELHOR DO QUE ESCONDER-SE SOB UMA MÁSCARA DE MAQUILHAGEM

A minha rotina de beleza não é só o que ponho na minha pele. Tem a ver com todos os hábitos que podem afetá-la – a alimentação, o ambiente, o sono, o stresse, o trabalho, as viagens e, claro, a minha família e os meus amigos. Antes

de começar a mudar os seus produtos e rotinas, tem de observar bem a forma como trata o seu corpo, porque isso reflete-se indelevelmente na qualidade da sua pele.

Para as francesas, cuidar da pele tem a ver com prevenção e tratamento mas, como seguimos o Princípio do Prazer, não é uma obrigação. Embora nos passasse tanto pela cabeça dormir maquilhadas como almoçar em restaurantes de *Fast Food*, o Princípio do Prazer permite-nos tornar a necessidade diária de cuidar da pele tão fácil e apetecível quanto possível.

A palavra-chave aqui é *manutenção* – e nunca se é demasiado jovem para começar. Quando éramos adolescentes, as minhas amigas e eu éramos veementemente avisadas pelas nossas mães para não pormos um pé fora de casa sem aplicar antes um hidratante antioxidante com FPS de manhã, e limparmos o rosto cuidadosamente à noite. Isso estabelece as bases para uma vida inteira de cuidados de manutenção da pele mínimos, mas eficazes, porque a ênfase é posta em proteger a pele, não em cobrir as suas imperfeições com uma base que entope os poros.

Se tínhamos acne, íamos quanto antes ao dermatologista que nos dava uma série de opções de tratamentos, incluindo por vezes pílulas contraceptivas quando tínhamos dezasseis ou dezassete anos (principalmente porque eram uma arma eficaz contra as borbulhas). Para além disso, e porque as farmácias em França são muito personalizadas, com verdadeiros centros de cuidados da pele, e com farmacêuticos e outro pessoal treinado, comprávamos lá os nossos produtos e sentíamos-nos confiantes de que eram eficazes.

A minha mãe sempre foi muito mais obcecada em ter um cabelo brilhante e uma pele lisa do que com maquilhagem. Adorava experimentar novos cremes antirrugos e as prateleiras da casa de banho dela pareciam uma farmácia, mas raramente usava maquilhagem para além de um pouco de rímel e um batom neutro. Eu segui-lhe o exemplo e o primeiro produto de maquilhagem que comprei foi pó bronzeador supertransparente, *Terracotta da Guerlain*. As minhas amigas também o compraram. Juntávamos-lhe um *lip gloss* transparente, uma passagem de rímel nas pestanas de cima, uma escovadela rápida no cabelo e estávamos prontas.

Embora hoje em dia use mais alguns produtos de cuidado da pele e a minha bolsa de maquilhagem esteja um pouco mais cheia, duas décadas depois esta rotina mudou muito pouco. Iniciei-a tão cedo que preveni muitos estragos que de outra forma teriam surgido na minha pele.

MENOS É MAIS

Muitas mulheres pensam que para terem uma aparência vibrante e se manterem o mais jovens possível têm de viver em permanente dieta de fome, arrepiando-se ao menor pensamento de uma fatia de pão com manteiga. Achem que têm de treinar como demónios com um *Personal Trainer* ou esfacular os músculos no *CrossFit*; engolir vinte e seis suplementos diferentes todas as manhãs; barrar-se com cremes caríssimos de manhã e à noite; e ter o número do seu dermatologista nos favoritos do telemóvel, gastando milhares em lasers, injeções de preenchimento e outros tratamentos dolorosos. Acredite em mim – isso *não* é o que as francesas fazem!

Quando me dizem que as francesas fazem tudo ‘parecer tão fácil’, explico que isso é porque, para nós, é fácil: mas apenas porque simplificamos a nossa rotina de beleza e sabemos que menos é mais. Sim, é sempre divertido experimentar alguns dos novos produtos loucos que surgem por aí – e eu, porque preciso de estar constantemente a testar novos produtos para a minha marca, estou sempre a trabalhar em coisas novas – mas basicamente, como verá na Parte III, é simples: desmaquilhante, tónico, creme de contorno dos olhos, sérum e hidratante com FPS de manhã e o mesmo à noite (sem o FPS e retire sempre a maquilhagem antes de dormir!). Faça uma esfoliação pelo menos duas vezes por semana para remover as células mortas. Use máscaras regularmente para tratamento e hidratação. *Voilà!*

NUNCA FAÇA DIETA. E NUNCA COMA COMIDA INDUSTRIAL.

As dietas não funcionam. O capítulo 2 diz-lhe como comer como uma francesa, por isso tudo o que direi aqui é que as dietas dão cabo não só do seu metabolismo, mas também da sua pele. Quem quer passar fome e ter ao mesmo tempo

uma tez cinzenta e macilenta? *Pas moi!* Comer regularmente comida boa, verdadeira – de preferência cozinhada por si para garantir que não tem nada de processado, químico ou artificial – e certificar-se de que ingere os nutrientes certos, é uma das chaves para ficar bonita de dentro para fora. As francesas têm cuidado com o que comem... e bebem. *Vive le French paradox!*

UM COPO DE VINHO TINTO É BOM PARA A SUA PELE (E A SUA SAÚDE)

Nas partes II e V deste livro vai descobrir muito mais sobre o poder dos polifenóis e os outros compostos ricos em nutrientes presentes no vinho tinto, mas posso já dizer-lhe que um copo de vinho tinto bebido com calma ao jantar melhora não só a sua refeição, mas também a sua saúde. Vai ainda ajudá-la a relaxar e melhorar a sua aparência, e isso vai notar-se na sua pele.

SINTA-SE CONFORTÁVEL NA SUA PELE

No verão dos meus treze anos, os meus pais mandaram-me para um campo de férias na Califórnia, não muito longe de Los Angeles, com duas das minhas amigas francesas. Depois de nos instalarmos juntámo-nos aos outros para apanhar sol e, de forma natural, tirámos a parte de cima do biquíni para não ficarmos com marcas (que posso dizer – éramos ainda muito jovens e não pensávamos duas vezes sobre os danos solares!). Escusado será dizer, foi um desastre, embora quase tenha valido a pena só para ver o ar chocado dos nossos companheiros e orientadores. Devo confessar que o fizemos um pouco para ver se nos safávamos – mas também porque sempre o tínhamos feito. Ninguém em França usa um top na praia. A nudez casual não tinha absolutamente nada de mais. Só se tornou uma coisa séria quando as pessoas na Califórnia – a terra do sol dourado e praias de areia macia tão tentadoras para uma rapariga francesa – tentaram envergonhar-nos. Felizmente, sabíamos que os nossos pais revirariam os olhos aos americanos puritanos. E foi o que fizeram.

Os franceses definitivamente não têm a esquisitice puritana em relação ao corpo humano e suas funções que permeia uma grande parte da cultura americana. Lembrem-se que vivemos na terra do bidé! E ficamos sempre espantados

quando os americanos dizem a uma mãe para se cobrir quando ela está a tentar amamentar em público, mas não têm qualquer problema com anúncios hipersexualizados em revistas e cartazes, onde jovens mulheres posam praticamente despidas para vender jeans de marca. Essa atitude puritana passou para os meus filhos quando estivemos a viver em Nova Iorque, e agora eles acham que estar em topless na praia ou em casa é ‘repugnante’. Quando eu disse aos meus pais que os meus filhos se referiam à minha nudez pós-duche como ‘imprópria’ eles rebolaram a rir. Aliás, a expressão ‘nudez imprópria’ em família (ou na praia), nem existe em francês.

Os nossos corpos, seja qual for o seu tamanho, são criações maravilhosas. Nascemos nus e tiramos a roupa por necessidade várias vezes ao dia. Acho que esta é uma das razões pelas quais as Francesas fazem que a beleza pareça uma coisa sem esforço – somos criadas para nos sentirmos sempre bem na nossa pele.

Penso que talvez seja por isso que muitas mulheres tendem a ‘embalar-se’ e esconder-se atrás de uma máscara de maquilhagem. Usam o cabelo penteado de forma precisa, a maquilhagem é impecável, os sapatos estão brilhantes e a roupa coordenada. Mas se a mulher por detrás de tudo isto não estiver à vontade, isso nota-se. A beleza irradia do interior e não pode ser falseada. É dolorosamente óbvio quando alguém não se sente à vontade consigo mesma. Olha-se ao espelho sub-repticiamente a cada minuto. Está sempre a pedir validação às amigas. E vai chorar para a casa de banho se, ao perguntar ‘fico com o rabo grande com esta roupa?’ não tem no nanossegundo seguinte a resposta que deseja.

ACEITE AS SUAS PECULIARIDADES

A perfeição é chata. Nós, francesas, não nos levamos muito a sério, e aconselho-a a fazer o mesmo!

É muito mais fácil aceitarmos as nossas peculiaridades quando nos sentimos confortáveis na nossa pele, como disse acima. Os franceses aceitam e ostentam mais facilmente uma beleza peculiar, e não se fixam na peculiaridade nem se interrogam porque foi realçada. Tem um nariz que é um pouco comprido, orelhas

de abano, sobrancelhas um pouco tortas ou lábios com um formato diferente? Sardas que não desaparecem? O que é que isso interessa? É tudo fabuloso. Veja a Brigitte Bardot. Ela era linda de morrer e tinha os dentes proeminentes mais giros que deixavam os homens loucos com desejo de a beijar. Os americanos olharam para ela e disseram: “Oh, sim, ela é espetacular, é adorável, que figura fantástica naquele biquíni branco mas viste aqueles dentes? Que horror! Porque é que ela não os arranjou?”

Como verá na lista de ícones de Beleza Francesa nas páginas 39 e 44 alguns dos rostos mais celebrados em França têm uma peculiaridade notável, como os dentes da frente separados da Vanessa Paradis, as pálpebras caídas da Charlotte Rampling ou a simplicidade da Charlotte Gainsbourg que rapidamente se transforma em beleza, tal como a da sua irmã Lou Doillon. Também adoramos a beleza peculiar em mulheres de outros países, como a andrógina Tilda Swinton, a Cindy Crawford e o seu famoso sinal ou a Angelica Huston com o seu fantástico nariz romano. É o que torna estas mulheres ainda mais memoráveis.

NUNCA PAREÇA QUE SE ESFORÇOU DEMASIADO

As francesas adoram a maquilhagem impercetível. Apetecem-lhe *smoky eyes*? *Très bien*, mas os seus lábios têm de ser nude. Adora o novo batom vermelho-sangue? *Très bien*, mas os seus olhos não devem ter mais do que um pouco de rímel.

As parisienses a aplicar maquilhagem parecem patos num lago, a deslizar suavemente. Fazem-no parecer tão simples. O que não se vê, claro, é o esforço que está por detrás daquela aparente ausência de esforço, tal como não vemos as patas do pato a pedalar furiosamente debaixo de água. E quando dizemos às nossas amigas francesas que o rosto delas está fantástico elas dirão: “Oh, sim. Mas na verdade não fiz nada. É tão fácil e rápido. Só um pouco disto e daquilo, e *voilà!*”

Por outras palavras, o *look* ‘sem maquilhagem’ leva algum tempo a dominar no início. Essa é a chave – no início. (Não se preocupe: aprenderá exatamente o que fazer no capítulo 8).

Esforce-se para manter uma indiferença calculada no seu comportamento

(nada de ficar ao lado do telefone à espera que ele ligue, *merci beaucoup!*) e na sua maquilhagem e penteado. Parecerá francesa num instante. E vai poder finalmente deitar fora todos aqueles frascos e tubos que nunca mais vai usar.

HÁ SEMPRE OUTRO BATOM

Embora as francesas saibam exatamente o que lhes fica bem, estão sempre dispostas a experimentar uma nova cor ou textura – e igualmente dispostas a descartá-la se não funciona. Por outras palavras, mesmo as francesas, que adoram o *look* não maquilhado, não querem ficar presas numa rotina. Aventure-se dentro dos parâmetros do que lhe fica melhor.

E quando lhe apetecer aventurar-se, faça o que diz a minha amiga Delphine Sicard, uma maquilhadora célebre: “*Bien sûr*, deve experimentar coisas novas, mas não se aventure com homens. Aventure-se primeiro com as suas amigas e pergunte-lhes o que acham. Depois experimente com os homens e veja como corre!”

SOFRER PARA SER BELA, NEM PENSAR!

A ideia de que uma grande beleza exige um grande sofrimento é o tipo de conceito que faz as francesas exclamarem “*la vie est trop courte*”, a vida é demasiado curta.

Penso que muitas mulheres estão dispostas a submeter-se a tratamentos muito dolorosos ou agressivos porque acreditam que isso vai melhorar a sua aparência. As francesas acreditam que se um tratamento de beleza é doloroso, se o produto arde, se há qualquer coisa que parece estranha, mesmo que toda a gente diga que é o único caminho, não é coisa boa para se fazer e não o farão!

NUNCA SE DEITE SEM TIRAR A MAQUILHAGEM

Mesmo que tenha estado a beber champanhe com o seu amor a noite inteira, tem de tirar a maquilhagem e lavar a cara e tem de hidratar a pele a seguir. A sua *maman* francesa não iria ficar chocada com a quantidade de champanhe que bebeu – mas ficaria horrorizada se fosse dormir sem tirar o rímel.

ULTRALIMPO É PARA JANELAS – NÃO PARA O SEU ROSTO E CABELO

Muitas mulheres disseram-me que sempre as ensinaram a lavar o cabelo até ficar ‘tão limpo que ‘chia’. Aplicam o champô, massajam para fazer espuma, enxaguam e repetem: e admiram-se de ter o cabelo tão seco e estragado. Ou esfregam a pele da cara até ficar quase em carne viva na tentativa de retirar até à última partícula de sujidade e oleosidade que pudesse restar. Isto não só é a antítese do Princípio do Prazer como elimina os óleos naturais que dão brilho ao cabelo e dão à pele uma textura vibrante. A delicadeza é o caminho para a luminosidade.

A BELEZA NÃO TERMINA NO QUEIXO

As francesas consideram que o rosto inclui tudo o que vai do topo da cabeça até ao decote. Isto significa que se trata o pescoço e o decote exatamente como e quando se trata da cara. E não se esqueça do resto do corpo! Leia mais sobre isto no capítulo 7.

TRATAMENTOS PROFISSIONAIS DE BELEZA SÃO UMA NECESSIDADE, NÃO UM LUXO

Falo mais detalhadamente sobre isto no capítulo 3, mas sabemos que, seja qual for o preço de um bom tratamento profissional, vale bem o investimento pelos resultados superiores. Não consideramos que os tratamentos faciais sejam um mimo luxuoso a fazer uma vez por ano. São uma parte necessária do nosso regime de beleza, e há um efeito cumulativo quando se fazem bons tratamentos e se usam bons produtos que nos encoraja à sua manutenção. Felizmente, os tratamentos em institutos e spas são bastante acessíveis em França (mesmo em Paris) – provavelmente porque os frequentamos tantas vezes que os preços podem manter-se acessíveis. Mas em Portugal também é relativamente fácil encontrar um spa ou instituto dentro do seu orçamento. Já em relação às unhas, as francesas costumam arranjá-las elas próprias em casa.

De acordo com o meu amigo Bernard Hertzog, um especialista em medicina estética adorado pelas mulheres mais bonitas de Paris e Londres pelos seus

tratamentos subtis de mesoterapia que devolvem luminosidade à tez e densidade aos rostos emaciados, “as francesas que não têm problemas de pele aconselham-se regularmente com a sua esteticista ou com um farmacêutico treinado na venda de cosméticos. A sua abordagem é geralmente a mesma: hidrate a pele e proteja-a do sol porque os efeitos nefastos dos raios UV na pele são cada vez mais levados a sério em França e na Europa.

“Quanto maior for o problema de pele mais medicalizada será a abordagem”, acrescenta. “Quando o problema persiste ou piora, consultam um dermatologista. Nessa altura já não estamos no campo da cosmética, mas da medicina, onde o objetivo é mais terapêutico do que cosmético.”

Oiça o Dr. Bernard e não veja o cuidado da pele como uma coisa supérflua. Vai ao dentista duas vezes por ano para garantir que os seus dentes estão limpos e saudáveis? Porque não haveria de dar a mesma atenção à sua pele?

NÃO É UMA CORRIDA

Como verá no capítulo 3, as francesas são peritas em descansar e perceber que a vida até pode ser curta, mas não é um sprint até à meta. Não queremos stressar com a pressão, que cada vez mais mulheres noutros países sentem, de ter um bebé e ir logo para uma aula de kickboxing, ter uma carreira de alto nível e mandar os filhos para a escola ‘certa’ na pré-primária. Olhamos para essa pressão com simpatia e damos graças pela nossa *joie de vivre* e longas férias – sabemos o que esse stresse todo faz à pele. Via-o todos os dias em Nova Iorque. É uma cidade verdadeiramente maravilhosa para trabalhar, mas Paris é uma cidade verdadeiramente maravilhosa para viver.

ARRANJE UM AMOR QUE ADORE O SEU CORPO (E O RESTO DE SI)

As adolescentes francesas podem ser terríveis às vezes. Nós costumávamos provocar-nos umas às outras dizendo “Tens borbulhas porque não tens namorado!” Isto apesar de não estarmos propriamente preparadas para ter namorados quando éramos adolescentes com borbulhas.

Mas uma coisa sabíamos: que quando crescêssemos, fazer amor ia garanti-

damente melhorar a nossa tez, dando-nos às maçãs do rosto uma luminosidade rosada única.

BELEZA NÃO SIGNIFICA APENAS JUVENTUDE

Quando vivia em Nova Iorque tinha sempre um choque quando regressava a França e via as minhas amigas de longa data. Elas têm sensivelmente a minha idade e ainda são muito bonitas – e têm as rugas naturais numa mulher na casa dos quarenta. Isso também se vê ainda em Portugal, mas é cada vez mais raro, por exemplo, em Nova Iorque, onde as mulheres de uma certa idade têm os rostos preenchidos de forma artificial num esforço para eliminar qualquer ruga ou imperfeição que possa revelar a sua idade.

Mas acho que as minhas amigas têm *melhor* aspeto porque parecem elas próprias. Sei que elas nunca vão chegar ao ponto de ter o rosto absolutamente liso e plástico e o resto do corpo não – elas sabem, tal como eu sei, que assim que tiramos rugas de uma área elas vão aparecer noutra! A única coisa que realmente funciona é protegemo-nos do sol, mantermos a pele hidratada com os melhores produtos e seguirmos as dicas deste livro. E é muito mais fácil do que preocuparmo-nos com cada ruga que aparece de um dia para o outro.

As rugas são um sinal de que *vivemos*, e as ‘rugas de sorrir’ têm esse nome por uma razão. Acarinho a lembrança do rosto redondinho da sua juventude e alegre-se com o belo rosto esculpido que tem agora. Confiança na sua aparência e um ar satisfeito fazem até uma octogenária parecer décadas mais jovem do que uma *hipster* a tentar demasiado ser chique.

Isto lembra-me uma história que uma amiga americana me contou recentemente: “Eu estava pela primeira vez em Paris, a almoçar com o meu namorado na esplanada de um cafezinho num dia quente de verão. Uma francesa, provavelmente entre os sessenta e os setenta anos, sentou-se na mesa ao lado da nossa. Claro que Paris é uma cidade fantástica para observar as pessoas, mas ela impressionou-me imenso porque estava mais bem vestida do que muitas das francesas que eu tinha visto essa semana; mais bem vestida, aliás, do que a maioria das pessoas com quem me cruzo habitualmente – e eu vivo em Nova

Iorque! Tinha uma camisolinha com um padrão náutico que lhe assentava na perfeição, umas calças capri caqui impecavelmente cortadas, sapatos rasos de atacadores e um lenço – nada de especial, mas ficava-lhe lindamente. E os sapatos! Eram cor de laranja vivo – não um laranja obnoxio mas uma espécie de laranja queimado. Muito chamativos, mas com muita classe. Ela simplesmente irradiava estilo e chique.

“O que me impressionou mais foi que ela era fabulosa, mas também se percebia a idade que tinha. Estava vestida de uma maneira moderna, mas sem tentar parecer demasiado juvenil. Tinha o cabelo subtilmente cinza e não pintado de uma cor óbvia como uma nova-iorquina da idade dela provavelmente teria. Ao contrário de muitas americanas que conheço ou vi, não estava a esforçar-se demasiado com roupas superjustas ou ultratendência; e também não tinha desistido, com calças de cintura elástica e tops sem forma. O que é bonito aos vinte é totalmente diferente do que é bonito aos quarenta, sessenta e daí para a frente. Mas é bonito na mesma. Quando olhei para aquela mulher, não pensei ‘está ótima para a idade que tem’. Pensei, ‘está ótima.’ Ponto final.”

Aquela bela francesa sabia que o estilo é tudo quando envelhecemos. Não queremos ter um ar demasiado burguês com um penteado perfeito ou maquiagem que parece uma máscara. Um pouco de atitude *rock ’n’ roll* é bom.

Envelhecer bem significa encontrar um equilíbrio saudável entre a vida profissional, a vida familiar, a vida amorosa e também a vida interior. Coco Chanel disse: “Quando envelhecemos, ficamos com o rosto que merecemos.” Não me parece que ela estivesse a dizer isto de uma forma simpática, mas acredito que se estivermos sempre stressadas, zangadas ou frustradas, ou se nos agarrarmos ao passado e deixarmos que ele defina o nosso futuro, isso não nos fará parecer felizes ou tão bonitas como podemos ser.

Além disso, se se focar apenas em ter uma pele lisa, não só vai parecer mais velha como não vai ser uma pessoa muito interessante. Lembre-se que a sua aparência é apenas uma das coisas que a torna única e singularmente bonita. Quanto mais interesses tivermos na vida, mais interessante, curiosa, empenhada e brilhante se tornará.

A atitude francesa em relação ao envelhecimento é que ele é inevitável. Pode lutar contra ele como as mulheres hiperambiciosas que eu via diariamente em Nova Iorque. Para elas, o envelhecimento é uma guerra e vão fazer o que for preciso para vencer cada batalha.

Mas as francesas sabem que é uma luta que nunca se poderá ganhar, porque o tempo não pára de avançar. Em vez de lutar contra a inevitabilidade do envelhecimento, aceitamo-lo. Vamos fazer o que pudermos. Vamos tentar ter uma vida equilibrada, não vamos focar-nos só no nosso rosto mas em *todos* os rostos da nossa vida. Vamos tentar ser generosas e fazer o melhor que conseguimos em todas as áreas que são importantes para nós. Acima de tudo, vamos viver aqui e agora – não num futuro nebuloso e imprevisível – para podermos ser felizes com o que temos e não com o que nunca teremos.

E limparemos sempre o rosto todas as noites!

ÍCONES DE BELEZA FRANCESA COM MAIS DE CINQUENTA (E ACREDITE, NÃO SÃO VELHAS!)

BRIGITTE BARDOT

“O que pode ser mais bonito do que uma velhinha querida a envelhecer com sabedoria? Todas as idades podem ser encantadoras desde que se viva bem com elas.”

Abençoada com os dentes proeminentes mais sexy de sempre, Brigitte (ou BB, como os franceses adoravam chamá-la) estudou ballet, o que lhe deu uma abertura em relação ao corpo que era raro ver até então. Ser bem proporcionada e ter uma espantosa massa de cabelo louro também não a prejudicou. O seu icónico *eyeliner* de gatinha e batom vermelho nunca passaram de moda, mas ela também se tornaria inadvertidamente um exemplo vivo dos efeitos nefastos do sol e do tabaco na pele de uma mulher. Na altura em que ela causava sensação no seu biquíni, ninguém usava protetor solar e as mulheres barravam-se com óleo para bebé e punham-se a torrar para ficarem com o bronzeado de Saint-Tropez. Por isso o rosto dela pode estar muito enrugado, mas ela continua a ser a BB e continua a ser uma beldade.

JULIETTE BINOCHÉ

“Lutar contra o processo de envelhecimento simplesmente não funciona. Acho que nós atrizes, em última análise, somos responsáveis pelos rostos que damos às mulheres. Mas compreendo o medo, sabe? Compreendo mesmo: é tão fácil pensar que nunca mais conseguirei trabalhar se perder uma parte da minha beleza... O que acontece é que nunca me senti bonita, acho que consigo mudar a minha aparência e ser coisas diferentes, mas nunca pensei em mim como este rosto.”

A Juliette irradia inteligência. Nunca usa muita maquiagem – não precisa. Mas muda bastante de penteado e fica bem tanto de cabelo curto e franja como com o cabelo comprido. É um exemplo deslumbrante do que é sentir-se bem na sua pele. Ficámos tão felizes quando ela aceitou ser madrinha do nosso festival anual das vindimas do Château Smith Haut Lafitte em Bordéus, Les Accabailles, há uns anos.

CAROLE BOUQUET

“Eu era muito tímida. Ao ser considerada bonita, achava sempre que as pessoas estavam à espera de algo mais. Imaginava que era suposto ter uma habilidade intelectual – e com isto não estou a afirmar nada – proporcional à suposta beleza... Achava que tinha de provar que merecia a atenção: que tinha de fazer alguma coisa especial.”

Antigo rosto da Chanel e conhecida como uma das James Bond girls, a Carole é a essência do chique parisiense, com o seu rosto perfeitamente simétrico. Tem sempre o cabelo penteado de uma maneira simples e não usa muita maquiagem – nem quando era modelo da Chanel usava. Tem simplesmente imensa classe e está a envelhecer lindamente, com elegância e estilo.

CATHERINE DENEUVE

“A forma como uma mulher envelhece tem muito a ver com genética. A minha mãe tem uma estrutura óssea muito boa que eu herdei e isso ajuda. A minha mãe também me deu as duas dicas de beleza mais importantes para mim: ter cuidado com o sol e beber muita água.”

Há um ditado que já é um clássico, atribuído à Catherine, que é qualquer coisa como: “A partir dos quarenta, uma mulher tem de escolher entre o traseiro e o rosto.” O que significa que, à medida que envelhecemos e a pele do rosto perde os seus contornos da juventude, um pouco de gordurinha ajuda a disfarçar as rugas – mas se o corpo estiver muito magro fica-se com um aspeto frágil e abatido. Curiosamente, a Catherine afirmou várias vezes que nunca disse isso, mas em todo o caso o seu traseiro ainda é muito atraente e o seu rosto mais ainda. Ela pode ter dado uns retoques e não ser tão esbelta como quando fez *Belle de Jour*, mas continua arrebatadoramente bela.

ISABELLE HUPPERT

“Nunca me comportei como uma pessoa bonita, mesmo quando era uma mulher jovem. Nunca confiei verdadeiramente em mim nesse aspeto, mas depois quando olho para trás penso: ‘Oh, afinal, não era má de todo.’”

Normalmente não se veem muitas sardas numa pele francesa, mas também não se veem muitas mulheres como a Isabelle. Embora ela tenha um ar impenetrável que a torna uma das atrizes francesas mais extraordinárias, não conseguimos tirar os olhos dela. Especialmente quando aparece sem maquiagem, apenas com um batom encarnado mate. Menos é mais!

CHARLOTTE RAMPLING

“Tenho caixas com fotografias minhas e muitas delas emolduradas. Fico sempre surpreendida quando vejo como era.”

Que escolha perfeita, aos sessenta e oito anos, para a campanha da maquiagem NARS no outono de 2014. “Ela é uma beleza natural que tem um ar forte mas acessível,” disse o próprio François Nars ao *Women’s Wear Daily*. A Charlotte tem uma estrutura óssea invulgarmente masculina e olhos fundos, o que lhe dá um ar naturalmente forte e destemido (e supersexy). Não se intimida com as rugas que vêm com a idade e eu gostava que mais mulheres seguissem o seu exemplo porque ela é moderna, *rock ’n’ roll*, e não demasiado burguesa.

O QUE NOS ENVELHECE

Há muitas coisas que podem estar a fazer inadvertidamente que acrescentam anos à sua aparência. As francesas tentam ao máximo evitar o que está nesta lista:

- Base demasiado espessa, demasiado óbvia ou mal esbatida. Ter o rosto de um tom diferente do pescoço ou do resto do corpo é um *non* definitivo.
- Um rosto demasiado mate e empoado.
- *Blush* em excesso ou da cor errada (deve ser subtil).
- Sobrancelhas demasiado finas ou do formato errado para o seu rosto.
- Sombra cremosa que tende a acumular-se nas pregas das pálpebras ao longo do dia.
- Demasiado rímel, sobretudo porque as pestanas tendem a afinar com a idade. Evite o negro intenso e prefira o castanho-escuro. Aplique-o apenas junto à raiz das pestanas em vez de o estender até às pontas e evite também aplicá-lo nas pestanas de baixo.
- Néones ou cores supervivas. Suavize a sua paleta à medida que vai envelhecendo.
- Contorno de lábios demasiado óbvio, especialmente se for mais escuro do que o batom.

- *Lip gloss* muito brilhante.
- Usar o batom da sua filha (ou qualquer outra coisa da bolsa de maquiagem ou do armário dela – especialmente a minissaia de cabedal).
- Dentes amarelos.
- Cabelo branco que não esteja bem cuidado – muitas mulheres ficam espetaculares com cabelo branco, cinzento ou sal e pimenta, mas quando a cor desaparece do cabelo é fundamental uniformizar o tom.
- O mesmo corte de cabelo que usa há décadas.
- A mesma cor de cabelo que usa há séculos. À medida que envelhece, vá suavizando e aclarando.
- Não comer bem. Quando passamos fome para emagrecer, isso nota-se no rosto. E privarmo-nos de comida deliciosa, faz-nos sentir e parecer irritadas.
- Não dormir o suficiente.
- Demasiado stresse.
- Não ser dinâmica. Estar fora de forma envelhece instantaneamente.
- Não ser curiosa. Interessar-se pelo mundo faz-nos sentir e parecer jovens.
- Não ter uma mente aberta. Agora já sabe que as Francesas não são puritanas. Gostamos do nosso corpo, gostamos de sexo e gostamos de falar sobre isso. E como estamos na Europa, basta-nos guiar algumas horas para estar noutro país onde tudo é diferente. Isso ajuda a manter um espírito de aventura.
- Não nos desafiarmos. Nunca, nunca podemos desistir da vida – ou da nossa aparência. Desistir faz-nos parecer mais velhas instantaneamente. Tentou uma dieta que não resultou (porque as dietas não funcionam, por mais afinadamente que sejam seguidas)? Não se limite a dizer: “Oh, sou tão gorda, nunca vou acertar. Não vale a pena.” Em vez disso diga: “A partir de agora vou comer como as Francesas. Vou fazer as refeições mais deliciosas de sempre – mas com porções mais pequenas – e vou saborear cada pedaço. Vou perder peso e ter prazer enquanto os quilos vão desaparecendo.” Este é o tipo de atitude que a vai fazer sentir-se, e parecer, imediatamente dez anos mais nova.
- Não beber esse copo de vinho tinto ao jantar.

ÍCONES DE BELEZA FRANCESA COM MENOS DE CINQUENTA

MARION COTILLARD

“Nunca tenho verdadeiramente consciência [da minha aparência] porque não estou muito interessada nisso. Não me faz falta.”

A Marion leva uma vida calma e simples com a família, perto de Bordéus (onde gosta de frequentar o spa da Caudalie). Faz questão de usar apenas os produtos mais naturais e biológicos na pele – e isso nota-se. É ainda mais bonita porque é inteligente e se mantém fiel aos seus valores e àquilo em que acredita. Posso assegurar que ela tem a pele nua mais perfeita que já vi.

CHARLOTTE GAINSBOURG

“A minha mãe é um ótimo exemplo de alguém que não fez nada, embora tenha nascido muito bonita. Ela diz que nos anos 1960, por causa da maquiagem, todas as raparigas pareciam iguais. Diz que devemos ser o mais autênticas possível.”

Filha do cantor e ícone francês Serge Gainsbourg e do ícone de moda Jane Birkin, a Charlotte sempre foi extremamente magra e tem aquele ar maravilhosamente vanguardista que a torna naturalmente estilosa. É uma beleza inconformista que pode interpretar a rapariguinha do lado e de repente inclinar a cabeça e tornar-se extremamente bela – razão pela qual foi uma escolha perfeita para interpretar a *Jane Eyre* numa das versões cinematográficas do romance.

EVA GREEN

“Está tudo nos olhos. A alma está nos olhos e isso torna-a mais aguçada. Não uso maquiagem na vida real. Sou muito simples. Talvez seja por isso que exagero na passadeira vermelha. Mas fora isso sou muito normal. Na verdade devia fazer um pouco mais de esforço.”

Com interpretações abertamente sexuais e sensuais, a Eva Green tem o beicinho perfeito e sabe ostentá-lo. É uma das raras beldades francesas que se esconde atrás de uma máscara de maquiagem – mas só em público. É interessante vê-la em fotografias com a irmã gémea: percebe-se qual delas é a estrela que tem uma certa imagem a defender.

SOPHIE MARCEAU

“Nunca fui verdadeiramente bonita. Sou fotogénica, o que é muito importante, e agora que estou a envelhecer tenho noção de que tenho de cuidar de mim.”

Para mim, a Sophie personifica a mulher de quarenta anos que, obviamente, já não é muito jovem, mas ainda tem um espírito mais do que juvenil. É o equivalente francês da ‘vizinha do lado’ espetacular. Acho-a ainda melhor agora do que quando entrou no *Braveheart*. E é muito popular na Ásia, onde muitas mulheres a consideram o epítome da beleza francesa.

VANESSA PARADIS

“Porque haveria de arranjar [os meus dentes]? Nasci com eles.
Conseguo cuspir água através deles. São úteis!”

Como uma rapariguinha sem idade, a Vanessa é uma combinação perfeita de punk e hippie com um toque de Chanel. Raramente usa maquilhagem e os seus dentes da frente afastados (chamados *les dents du bonheur* ou ‘dentes da sorte’) ainda a tornam mais cativante. É uma pessoa encantadora e admite alegremente que adora vinho e tratamentos de beleza. Se olharmos para as fotografias dela vemos que cuidar do cabelo não é uma das suas prioridades – mas ainda assim consegue que o ‘bed hair’ tenha estilo.



Dois

*Alimente-se como as francesas
Para ficar radiosa*

Eu jamais poderia ser uma modelo como se espera que as atrizes sejam atualmente; nunca fui suficientemente magra. Adoro uma boa refeição no final do dia e um bom vinho de Bordéus. Tento ter cuidado, mas não sou americana – não estou constantemente preocupada com as calorias e a fazer exercício.

- Catherine Deneuve

Um bom cuidado da pele começa no momento em que acordamos de manhã – com o que comemos e bebemos. Idealmente, uma dieta equilibrada com frutas e vegetais recheados de antioxidantes, com o mínimo de comida industrial ou artificial, assegura-lhe uma pele o mais saudável possível.

A alimentação francesa típica segue a linha da dieta mediterrânica, que aliás é também a alimentação tradicional portuguesa: frutas e vegetais frescos, cereais integrais, oleaginosas, leguminosas, azeite, peixe, alguns laticínios, pouca carne e ainda menos comida industrial. Um estudo chamado “Cuidado Nutricional da Pele: Efeitos na Saúde dos Micronutrientes e Ácidos Gordos”, publicado no *American Journal of Clinical Nutrition* em maio de 2001, corroborou a descoberta de que seguir uma dieta mediterrânica promove a longevidade. O mais importante neste tipo de alimentação é que estes alimentos saudáveis não são apenas pilhas de nutrientes, mas estão recheados de ácidos gordos ómega-3 e ómega-6, necessários para manter as membranas celulares saudáveis. E também estão cheios de antioxidantes – sobre os quais voltaremos a falar na Parte II.

Sendo o maior órgão do corpo humano, a pele reflete o que lhe damos através da alimentação – e não só o que comemos mas como comemos. Quando bebemos muita água mineral boa e chá, e evitamos comida de plástico, o sistema digestivo funciona como é suposto e a pele fica radiosa (a prisão de ventre tem um péssimo efeito na pele). Quando ingerimos em quantidade suficiente as gorduras boas necessárias para a energia e para produzir os óleos que dão à pele a aparência saudável, ficamos radiosas. Quando não fazemos dietas de fome que nos fazem sentir e parecer agastadas, ficamos radiosas.

Continue a ler e eu digo-lhe *o que* comer e *como* comer para ter uma pele perfeitamente saudável.

OS MELHORES ALIMENTOS PARA A SUA PELE

Para ter uma pele o mais saudável possível, deve comer alimentos ricos em duas categorias: antioxidantes e ácidos gordos essenciais (AGE).

ALIMENTOS ANTIOXIDANTES

Descobrirá muito mais sobre este tema no capítulo 4, mas por agora, tudo o que precisa de saber é que quando o seu corpo usa oxigénio, as células produzem

naturalmente subprodutos chamados radicais livres, que podem danificar as células, contribuir para o processo de envelhecimento e acelerá-lo. Os antioxidantes neutralizam os radicais livres, por isso têm de ser parte regular da sua alimentação e regime de cuidados do rosto.

De acordo com o Human Nutrition Research Center on Aging da Tufts University, os frutos com os níveis mais altos de antioxidantes são: mirtilos bravos, amoras, framboesas, morangos, ameixas, abrunhos, passas, uvas pretas, laranjas e cerejas. Nos vegetais os níveis mais altos estão nas couves, espinafres, couves de Bruxelas, rebentos de alfafa, brócolos e beterrabas.

As vitaminas A, C, e E são as vitaminas antioxidantes e o selénio é um mineral; o licopeno é um composto antioxidante especialmente benéfico para os vasos sanguíneos; e os polifenóis são antioxidantes poderosos que vai conhecer em detalhe no capítulo 4. Escolha estes alimentos para níveis altos de antioxidantes:

- Vitamina A/beta-caroteno
Brócolos, meloa, cenouras, gema de ovo, fígado, manteiga de pasto, manga, pêssegos, abóbora, tomate, batata-doce cor de laranja;
- Vitamina C
Brócolos, meloa, citrinos, pimentos verdes, kale e outras couves, kiwi, papaia, salsa, espinafres, morangos;
- Vitamina E
Brócolos, alperces secos, peixe e óleos de peixe, oleaginosas, sementes, camarão, óleos vegetais, cereais integrais;
- Licopeno
Tomate;
- Polifenóis
Uvas (sobretudo as pretas e especialmente a pele e as grainhas), vinho tinto, todos os frutos vermelhos, bagas goji;
- Selénio
Ovos, alho, marisco, cereais integrais.

ALIMENTOS AGE

Outro nutriente importante são os AGE, especialmente o ômega-3 e o ômega-6. Eles desempenham um papel importante na regularização do sistema imunitário, diminuem a inflamação e têm também uma função barreira na pele. Podem ser uma grande ajuda para quem tem pele seca, reativa ou sensível, eczema ou irritações da pele. Também são particularmente úteis nas mudanças de estação e antes da exposição solar.

As melhores fontes de AGE são peixes de água fria como salmão, sardinha e cavala; azeite e óleo de gralha de uva; nozes e amêndoas; vegetais de folha verde escura; cereais integrais e ovos.

**QUANTA ÁGUA DEVEMOS BEBER PARA TER
UMA PELE SAUDÁVEL?**

Os franceses bebem muita água engarrafada – não só pela portabilidade, mas pelo seu teor mineral. Tal como acontece em Portugal, as águas francesas de nascentes naturais são ricas em minerais benéficos que ajudam o corpo a absorver nutrientes ao mesmo tempo que hidratam. Os minerais mais comuns nestas águas são cálcio, magnésio, potássio e sódio. Todos os *marchés* e supermercados franceses têm extensas secções com variadas águas e cada marca tem um gosto e composição diferente dependendo da sua origem: algumas são naturalmente gasocarbónicas. Mas custa-me recomendar garrafas de água de plástico quando a reciclagem é tão importante, por isso optei por instalar filtros de água nos escritórios da Caudalie em todo o mundo e também nos nossos spas, o que é bom para toda a gente e também para o ambiente, e bebo água filtrada com o meu chá rooibos preferido sem cafeína, ou com as tisanas drenantes biológicas Caudalie, ao longo de todo o dia e sei que

me mantenho hidratada. Este hábito também ajuda a diminuir o meu apetite, porque estas bebidas mantêm o estômago cheio. De acordo com a Clínica Mayo, uma pessoa precisa normalmente de cerca de oito copos de água por dia – cerca de um litro e meio. A água do café ou chá conta para este número, bem como a que está contida nos alimentos. Se fizer uma alimentação rica em melancia e espinafre, por exemplo, que têm uma alta percentagem de água (razão porque são tão pouco calóricos), estará a ingerir muita água. Se fizer exercício ou suar muito, se estiver grávida ou se tiver algum problema de saúde, vai precisar de mais fluidos.

A água é necessária para todas as funções do organismo e a sede é a forma como o corpo assinala que as suas reservas hídricas estão demasiado baixas, por isso nunca a devemos ignorar. Se estivermos severamente desidratadas, o que pode ser mortal, a pele parece encolher e fica enrugada, mas esses sinais são revertidos assim que o corpo recebe os fluidos necessários. A ingestão normal de água não pode preencher a pele para diminuir as rugas, mas ainda assim vai precisar de beber os seus oito copos diários para garantir a saúde de todos os seus órgãos, em especial da sua pele.

PRECISA DE TOMAR SUPLEMENTOS PARA TER UMA PELE SAUDÁVEL?

Não há um comprimido mágico ou vitamina para a saúde da pele. Se comer como uma francesa estará certamente a ingerir os nutrientes necessários, especialmente se consome regularmente alimentos ricos em antioxidantes e AGE. Embora o nosso corpo precise de ter a DDR (dose diária recomendada) da maioria das vitaminas e minerais, as verdadeiras deficiências são raras.

Tomar muitos suplementos de vitaminas e minerais pode parecer boa ideia, mas nós preferimos cozinhar uma canja deliciosa com couve e alho que não só

vai saciar-nos o apetite como dar-nos muitos nutrientes facilmente assimiláveis pelo nosso sistema digestivo. Nunca tome mega doses de nenhum suplemento sem falar primeiro com o seu médico. Isto é importante porque algumas vitaminas, como a A e a E, são lipossolúveis, o que significa que se acumulam no corpo, enquanto o excesso de outras, como a vitamina C, é eliminado na urina. Teste os seus níveis de ferro e vitamina D regularmente, porque muitas mulheres têm deficiência em ambos, o que pode causar problemas de saúde sérios. Se a sua pele de repente se tornou muito seca, e acha que isso não se deve a mudanças ambientais como calor seco ou outros irritantes, pode ser sinal de diabetes, alterações hormonais ou problemas de tiroide que exigem atenção médica imediata. Se faz questão de tomar suplementos:

- Não se autodiagnostique nem se trate a si própria! Fale sempre com o seu médico. Uma simples análise de sangue permite avaliar os seus níveis de vitaminas e minerais.

- Estudos científicos publicados na revista *Free Radical Biology & Medicine* nas duas últimas décadas mostraram que os níveis de vitamina E e betacaroteno na pele diminuem após a exposição ao sol. Isto significa que à medida que os níveis de antioxidantes na pele se esgotam precisam de ser repostos para prevenir o envelhecimento da pele. Para isso vai precisar de frutos e vegetais ricos em antioxidantes, em especial os que contêm polifenóis, para repor os níveis de vitaminas C e E, e betacaroteno a partir do interior.

- Um suplemento vitamínico básico para mulheres, estilo ‘uma cápsula por dia’, é geralmente uma boa ideia para quem está sempre em dieta, quanto mais não seja para garantir uma ingestão suficiente de cálcio e ferro.

- Um bom probiótico vai manter as bactérias benéficas do seu intestino florescentes.

- Algumas mulheres gostam de tomar biotina para fortalecer as unhas e o cabelo, embora poucas pessoas tenham níveis demasiado baixos; mas saiba que são precisos dois a seis meses para ver resultados.

- Se quer tomar um suplemento de AGE as melhores fontes são óleos vegetais virgens (borragem, primula e grainha de uva) e óleos de peixe.

A MELHOR MANEIRA DE COMER PARA A SUA PELE

A minha avó era famosa pelas compotas caseiras que fazia com as framboesas bravas que apanhávamos na floresta todos os verões. Eu na altura não tinha noção da minha sorte de viver numa quinta em que quase tudo o que comíamos era acabado de apanhar na horta ou comprado no *marché* local, e pleno de nutrientes e sabor. E tinha ainda mais sorte porque o agricultor nosso vizinho cultivava os alhos franceses mais fabulosos. Oh, como a minha avó os adorava! Ela ia à aldeia todas as manhãs buscar uma baguette fresca e outras coisas boas, e na época dos alhos franceses comprava um bolo de limão na *boulangerie* para esse agricultor – e faziam a troca. Ele ficava com o bolo de limão e nós com os fabulosos alhos franceses. Durante o inverno, quando ele se esforçava por cultivar ainda mais alhos franceses na estufa, a minha avó tinha de lhe dar *dois* bolos em troca!

O facto de a minha avó preferir alhos franceses a bolo é só um exemplo de como ela nos instilou uma compreensão profunda do que significa realmente gozar e apreciar um ‘mimo’.

Calculo que terá lido que alguns franceses, e até parisienses, começaram a sucumbir, como tantos cidadãos de outros países, a uma dieta cheia de comida rápida e processada – incluindo baguettes industriais (que sacrilégio!) – e a todos os problemas de saúde decorrentes de uma alimentação baseada em conservantes e coisas artificiais. Mas os franceses, como nação, ainda continuam a ter uma atitude muito mais sagrada em relação à comida. Para nós, comer bem não tem apenas a ver com comida boa, mas também com a importância dos horários das refeições (que sim, são um momento familiar), não nos privarmos de coisas deliciosas e tentarmos sempre alcançar o equilíbrio.

Por outras palavras, as francesas gostam de manteiga cremosa barrada numa baguette acabada de sair do forno da padaria (gordura saturada e farinha branca, *mon Dieu!*) acompanhada de *café au lait* (sem leite de soja, por favor). Não achamos que o glúten seja o diabo. Gostamos de queijos maduros e mal cheirosos a escorrer do prato e de bife mal passado com meia dúzia de batatas fritas.

Quando eu digo às minhas clientes o quanto gosto de comer, que não me privo de nada e que tomo todas as noites um copo do vinho de Bordéus pro-

duzido pela minha família, às vezes elas olham para mim como se eu tivesse seis cabeças. Como é que eu posso gostar tanto de comida e manter-me magra? Como é que consigo beber todas as noites sem me tornar alcoólica?

A resposta é simples: a essência de comer como uma francesa é comer muito bem mas com moderação. Não há nenhum alimento que nos mantenha jovens mas fazer uma alimentação equilibrada ajuda a manter um peso estável e saudável sem ser preciso recorrer a dietas drásticas. Além disso, comida deliciosa e cheia de sabor é muito saciante. O mesmo acontece com os alimentos frescos, recheados de nutrientes e fibra, que encham o estômago rapidamente. E com coisas ‘gordas’ como queijo e manteiga. Comer comida saborosa desta forma tira às francesas a vontade de petiscar entre refeições. Também nos ajuda a ter menos apetite por doces, que muitos estudos recentes demonstraram ser muito mais responsáveis pelo aumento de peso do que a mal afamada gordura. Afinal, o que é que substitui a gordura nos alimentos *light*? O açúcar, claro! Outros estudos mostraram que a comida processada é uma das maiores causas de obesidade porque o nosso corpo não sabe como metabolizar todos aqueles conservantes e químicos. Mais uma vez, quanto mais natural, melhor.

As excelentes dicas de cuidado da pele que vai ler mais à frente neste livro mostram-lhe como cuidar da sua beleza de fora para dentro. Seguir as minhas sugestões de *como* comer como as francesas permite-lhe potenciar o seu regime de beleza de dentro para fora.

DIETAS E PRIVAÇÕES NUNCA FUNCIONAM

Não funcionam para perder peso e dão cabo da pele. Na verdade, muitas vezes fazem mais mal que bem.

Falei de inúmeras dietas com as minhas clientes e fico sempre chocada com o difícil que é seguir muitas delas. Uma dieta demasiado restritiva pode funcionar a muito curto prazo, se precisa de perder apenas alguns quilos para uma ocasião especial: em França, quando queremos fazer isso rapidamente seguimos o plano PP/PS (*pas de pain/pas de sucre*, ou seja, nada de pão/nada de açúcar) mas só durante alguns dias. Sabemos que seguir uma dieta superestruturada,

nada-de-desvios, é-preciso-sofrer, que restringe o que comemos a meia dúzia de coisas sem gosto nenhum é uma receita para o desastre. Adoro brócolos, mas não quero comê-los ao jantar com um pedaço de galinha cozida e nada mais. Isso não faz sentido para uma francesa porque a privação leva muitas vezes ao excesso depois, e todos aqueles dias ou semanas de sofrimento podem ser anulados numa noite de razia na arca dos gelados do supermercado.

Além disso, quando restringimos calorias o corpo entra em modo de sobrevivência, o que significa que passa a precisar de *menos* calorias para fazer funcionar o metabolismo, por isso recuperam-se rapidamente os quilos perdidos, e mais alguns, assim que o aporte calórico normal seja restabelecido.

A minha filosofia é: se está com desejos de chocolate, compre o melhor chocolate que o seu orçamento permite e coma um bocadinho. (Nota: eu não disse a tablete inteira.) Saboreie e aproveite cada pedacinho. Não se martirize por esse pequeno pecado.

Um dos *chefs* do spa Caudalie de Bordéus tem um princípio simples: coma só o que valer a pena. Se começar a comer uma bolacha e ela não for muito saborosa, porquê continuar a comê-la? As francesas que vão a um restaurante *gastronómico* para uma refeição especial podem consumir facilmente 2.500–3.000 calorias num jantar – mas não ficam a martirizar-se por causa disso. Comentam como estava tudo delicioso, como valeu a pena e certificam-se de que não vão exagerar no dia seguinte.

Martirizar-se por causa da comida é contraproducente e exatamente o oposto do Princípio do Prazer. Oiço as minhas amigas americanas dizerem coisas como: “Eu sei que não devia, não devia mesmo, ok vou comer”, enlouquecendo por causa de umas colheradas da sobremesa. E no fim acrescentam: “Não acredito que fiz isto, sou tão má, sou horrível, sou uma lontra. Amanhã começo a fazer dieta.” *C’est de la folie!* É uma loucura!

Da próxima vez que se sentir tentada a embarcar na última dieta da moda, lembre-se do efeito terrível que as constantes flutuações de peso têm na sua pele. Isto é muito importante para quem vive em dietas ioiô. Pense nisto: o seu rosto alarga, depois encolhe, depois alarga e encolhe outra vez com as suas mudanças

de peso, e com o tempo a pele estica e perde a elasticidade. Com o passar dos anos, já não recupera tão facilmente. Falarei disto detalhadamente na Parte II.

COMA COMIDA VERDADEIRA, ESPECIALMENTE VEGETAIS

Alimentos pré-cozinhados são um anátema para as francesas que conheço. Nós vamos a *marchés* locais à hora do almoço ou depois do trabalho, compramos o que estiver com um ar fresco e apetitoso, e depois cozinhamos uma refeição simples. Tenho uma amiga americana que alugou uma casa de verão na região francesa da Dordogne e me disse que os amigos e familiares que estiveram lá com ela fartaram-se de comer e ainda assim perderam peso. De manhã iam a pé até à aldeia mais próxima para comer *baguettes* frescas e tomar café, e a seguir iam explorar os arredores. Não petiscavam ao longo do dia. Experimentaram todas as especialidades locais. Bebiam vinho tinto ao jantar. Perderam peso sem esforço nenhum porque comeram à maneira francesa – comida local boa, verdadeira, fresca e supersaborosa, comida com prazer.

É mais fácil comer comida verdadeira quando nem sequer se chega a comprar comida processada. Fiquei espantada quando me mudei para Nova Iorque, fui ao supermercado e vi o que havia destinado às crianças. ‘Almoços’ pré-embalados com carne cheia de conservantes, químicos e sal; bolachas com xarope de glucose capaz de lhes fazer disparar o açúcar no sangue; e uma bebida açucarada que não passava de mais xarope de glucose e corantes. E depois, há massa com molho de tomate enlatada, ou uma vinagreta em frasco (quando fazer uma vinagreta fresca, que torna qualquer salada fantasticamente deliciosa, não leva mais de um minuto ou dois a preparar). É a ‘conveniência’ no seu pior.

Sou tão rigorosa em relação à nutrição correta que, quando vivi em Nova Iorque, não gostava que os meus filhos fossem passar os fins de semana com alguns dos seus colegas de escola que eram fãs de comida de plástico – embora às vezes os deixasse ir, claro, e mordida a língua! Mas em casa fazemos doces todos juntos – os meus filhos adoram ajudar-me a fazer a minha mousse de chocolate ou tabuleiros de biscoitos. Os doces não são um problema se os comermos com moderação, e é um momento maravilhoso para mim e para as crianças quando

passamos horas a transformar a cozinha num caos e depois comemos os resultados. Eles aprendem a cozinhar e a fazer boas escolhas alimentares simplesmente observando o que eu preparo e ajudando-me. E ficam muito felizes com os seus lanches de fruta fresca, iogurte com compota ou mel, ou smoothies caseiros com fruta, leite e xarope de açúcar.

Se precisa de um incentivo extra – e também precisa de perder peso – veja o documentário *Fed Up* da jornalista Katie Couric, que mostra o que a indústria alimentar não quer que se veja. Ou leia o livro *Salt Sugar Fat* do Michael Moss, sobre os químicos e conservantes que a indústria alimentar coloca nos snacks mais populares para garantir que as pessoas ficam viciadas nas suas calorias vazias. E depois comece a cozinhar!

SABOREIE A SUA COMIDA

Chamámos à nossa marca Caudalie, que é a unidade de tempo (em segundos) que o sabor do vinho fica no palato depois de bebermos um golo. Quanto mais caudalies, mais intenso o sabor. Só mesmo os franceses para inventarem uma palavra poética para algo tão intangível – mas saborear a comida é isso mesmo.

Quando eu vivia em Paris, antes das minhas estadias em Nova Iorque e Hong Kong, o meu *marché* local, no 17º bairro, era famoso pelo peixe fresco como linguado e robalo, fruta e vegetais espetaculares e Camembert com trufas na *fromagerie*. Não havia nada tão maravilhoso como passear pelo mercado em busca dos ingredientes mais frescos do dia. A minha peixeira local sabia que nós gostávamos de linguado; o padeiro dava-me um *pain complet*; e *La Dame de l’Auverge*, a alcunha que demos à sempre corada senhora das frutas e legumes, recomendava-me sempre os pêssegos e a compota caseira de alperce de que o Bertrand gostava especialmente.

Os franceses *adoram* a sua comida. Falamos de refeições e cozinhados como os portugueses falam de desporto. Sabemos que é fácil saborear o que se come quando o que se come é cheio de sabor. E é impossível fazê-lo quando a comida está cheia de químicos, ingredientes falsos (já leu o rótulo de alguns alimentos industriais? É bastante assustador!), altos níveis de sal e demasiado açúcar.

Quando a comida é deliciosa queremos inalar os seus aromas divinos, mastigá-la devagar e apreciar cada pedaço. De facto, estudos recentes mostraram que a mastigação e as enzimas da saliva estão profundamente ligadas à boa digestão e à sensação de saciedade mesmo após refeições pequenas.

MODERAÇÃO, POR FAVOR!

O que é demais, mesmo o vinho tinto de que gosto tanto, nunca é bom. Quando estamos a saborear a comida e ela é saborosa, não queremos comer demasiado. Uma maneira de não exagerar nas doses é usar pratos e utensílios mais pequenos, levantá-los da mesa assim que se terminar de comer e não repetir. Guarde o que sobrar para o dia seguinte para não haver desperdício.

Não é de admirar que as pessoas tendam a subestimar em muito a quantidade de calorias que comem e bebem ao longo do dia, e é difícil culpá-las por isso quando lhes servem porções grandes quando vão comer fora. Fiquei chocada quando cheguei à América e me serviram uma refeição num prato que daria para quatro pessoas em França. E fiquei ainda mais chocada quando vi restaurantes com bares de saladas ou *buffets* tudo-o-que-conseguir-comer. Sei que uma porção de proteína para um adulto é 85 a 110g de carne, galinha ou peixe – e isso equivale à palma da mão. Uma chávena de arroz cozinhado, ou de massa, é apenas o tamanho de um punho fechado.

Em Portugal ainda não há muito o hábito das grandes doses, e a maioria dos restaurantes serve meias doses e o empregado não vai olhar para si de lado se mesmo a meia dose for para dividir, por isso é fácil não exagerar nas porções.

Os rótulos dos alimentos também podem ser muito enganadores. Indicam em detalhe os nutrientes e calorias, é verdade, mas é fácil os olhos passarem ao lado da ‘porção individual’ recomendada. Pode pensar que está a comer só uma porção quando na verdade está a comer três.

As minhas amigas parisienses magras e esbeltas comem tudo o que lhes apetece – só que em pequenas porções. Deixam comida no prato se não estão com fome.

AS HORAS DAS REFEIÇÕES SÃO SAGRADAS

Um dia, não há muito tempo, eu estava a atravessar os nossos vinhedos de Bordéus com alguém da minha equipa americana e ela olhou para o relógio e franziu o rosto: “São horas da minha proteína”, disse-me enquanto tirava da mala uma barrita energética. Engoliu-a em segundos, e eu percebi que ela tinha acabado de comer o que para ela era o almoço! Não tive coragem de lhe dizer que barritas energéticas não são comida verdadeira e estão carregadas de açúcar; é uma falácia que sejam nutritivas. Ela teria feito bem melhor se tivesse comido uma maçã verde crocante que lhe teria dado fitonutrientes e muita fibra, e teria levado mais de alguns segundos a ingerir, e depois feito uma refeição calma comigo cerca de uma hora mais tarde. Assim, à hora do jantar estava esganada de fome: e já sabemos o que isso significa.

Uma coisa que raramente verá numa rua de Paris é uma francesa a comer enquanto caminha. Se está a comer à pressa pelo caminho, em pé na bancada da cozinha, a ver televisão, a ver vídeos em *streaming* ou a “checar” as redes sociais durante a refeição, então a hora das refeições transforma-se num momento ‘ausente’ em que come sem pensar e não fará a mínima ideia de quanto comeu realmente – ou sequer se estava mesmo com fome.

Os franceses sentam-se para comer. Na cozinha ou na sala de jantar. Consideramos cada refeição uma parte importante do dia, um momento para apreciarmos a companhia uns dos outros ou, se estamos sozinhas, apreciar a nossa própria companhia. Por mais cheias de trabalho que estejamos, paramos e fazemos uma refeição a sério. Ajuda-nos a acalmar o cérebro e o corpo, e sabemos que trabalharemos de forma mais eficiente a seguir.

É muito importante tirar um tempo para desligar, por mais ocupada que esteja. Não coma à secretária. Procure um espaço para se sentar longe do computador, do telefone e outros aparelhos. Mesmo que esteja sozinha, ponha a mesa com loiça e talheres bonitos, e relaxe. Este tempo faz-lhe falta. Merece-o. Vai ajudar a sua digestão, e também a sua mente e o seu espírito!

COMER COMO A REALEZA

Gosto de brincar com os meus filhos e dizer-lhes que comemos como a realeza:

- Tome um pequeno-almoço de rei. Deve ser a refeição maior, mais rica e mais satisfatória do dia.
- Almoce como um príncipe. Uma refeição não tão rica como o pequeno-almoço mas saciante.
- Jante como um camponês. Uma refeição igualmente deliciosa, mas sem nada que leve muito tempo a digerir.

Por outras palavras, o pequeno-almoço deve ser sempre a sua maior refeição do dia e o jantar a mais frugal. Isso dará ao corpo o tempo que ele precisa para processar eficientemente as refeições. Evita que os níveis de açúcar no sangue disparem, o que lhe daria apetites incontroláveis por alimentos ricos em hidratos e açúcares. E dá-lhe toda a energia de que precisa para aguentar o dia.

O FOGÃO NÃO É UM INIMIGO

É triste, mas é verdade: a nova geração de francesas está a ser criada com mais *fast food*, mas a maioria dos franceses que conheço gosta de cozinhar. Passei horas incontáveis e felizes na nossa *cuisine* quando era criança, a observar a minha avó a criar as suas refeições deliciosas. Ela deixou-me usar uma faca quando eu tinha apenas 10 anos e eu rebentei de orgulho por ela querer (e esperar) a minha ajuda.

Porque cresci a comer diariamente refeições cozinhadas em casa, aprender a cozinhar não foi uma coisa difícil ou uma obrigação. Eu sabia o que fazer. E o mesmo acontece com o meu marido, que adora cozinhar refeições rápidas e

boas, tal como eu. Tenho de admitir que ele é muito melhor do que eu a fazer pratos tradicionais, como ossobuco à Milanesa, por isso dividimos as nossas tarefas na cozinha, já que eu prefiro cozinhar vegetais ou marisco, fazer saladas e, de vez em quando, fazer a minha famosa mousse de chocolate negro.

Acredito que cozinhar é uma daquelas coisas verdadeiramente essenciais na vida. Não só porque permite controlar a quantidade de açúcar, sal e gordura que ingerimos, mas também porque os custos são muito mais baixos do que se comprarmos comida industrial ou comermos fora. Os meus filhos geralmente fazem-me companhia na cozinha e veem o que estou a preparar, portanto o processo de cozinhar é desmistificado para eles, como foi para mim. É uma altura ótima para falar com eles da escola, dos amigos e de tudo o resto. Passamos frequentemente uma tarde de fim de semana na cozinha, a fazer as nossas refeições para a semana seguinte que podem ser guardadas no frigorífico. Se não tem filhos, pode convidar amigos para cozinharem juntos algumas refeições. O tempo vai passar a voar, não só vai divertir-se imenso, como terá no final várias refeições saudáveis e nutritivas que a vão encorajar a continuar a fazê-las.

O QUE COMO NUM DIA TÍPICO

Faço uma alimentação que me dá energia em vez de me tirar – e que é também exatamente o que a minha pele precisa.

PEQUENO-ALMOÇO

Tomo-o todas as manhãs com os meus filhos. Comemos flocos de aveia com fruta fresca e torradas de bom pão francês com manteiga francesa e compota de ameixa bio ou mel cru. Bebo chá rooibos do Palais des Thés, Ladurée ou Kusmi Tea.

ALMOÇO

Gosto de comer uma grande salada com couve kale, quinoa, arandos, queijo de cabra, galinha Cajun, amêndoas torradas e tomate-cereja, com molho de azeite e vinagre balsâmico. Também gosto de sushi e sopa fresca, dependendo de se estou no escritório ou num almoço de trabalho.

SNACKS

Não sou muito de *snacks*. Mantenho à mão maçãs e cenouras bio e uvas pretas (de preferência com grainha), outros frutos e amêndoas em taças espalhadas pelo escritório para os meus empregados. Também bebo ao longo do dia muitas tisanas quentes recheadas de antioxidantes. A tisana da Caudalie é muito boa para melhorar a circulação sanguínea e linfática (o que chamamos ‘*drainage*’). É uma combinação deliciosa de folha de videira vermelha, groselha preta, mirtilos, casca de laranja e canela.

JANTAR

Adoramos marisco. Um dos pratos que mais gosto de cozinhar são vieiras grelhadas com quinoa ou salada de Burrata (um tipo de mozzarella fresco), tomate e manjeriço fresco. Finalizo ambos os pratos com sal marinho e azeite italiano extravirgem prensado a frio. E acompanho com um copo de Château Smith Haut Lafitte tinto, claro!

O AÇÚCAR É O GRANDE CULPADO

Numerosos estudos científicos recentemente publicados demonstraram que, afinal, a gordura talvez não seja assim tão má para nós. A comida industrial atual está carregada de açúcar – muitas vezes escondido à vista de todos – mas a apetência dos franceses pelo doce não é tão grande como se pensa. Pode ser difícil acreditar nisto quando se visita Paris e se passa por uma *boulangerie* cuja montra está cheia de croissants de amêndoa, toda a espécie de doces com chocolate e bolos em quantidade suficiente para encher o palácio de Versalhes. Mas esses doces não são comidos todos os dias – são mimos especiais. Nunca tivemos a tradição de esperar uma sobremesa rica e pesada após o almoço ou o jantar – é muito mais provável pedirmos um prato de queijos que são servidos com uvas ou uma maçã. Quando não estamos habituados a ver uma coisa doce como uma recompensa, não nos interessa se a comemos ou não.

A epidemia de síndrome metabólica de aumento de peso (prediabetes), e diabetes tipo 2, que está a aumentar em todo o mundo, é extremamente perigosa para a saúde de crianças e adultos. A Dra. Kimber Stanhope, bióloga nutricional na Universidade da Califórnia, Davis, é uma especialista reputada que investiga os efeitos dos diferentes açúcares no metabolismo. Os seus estudos, entre outros, revelam que comer hidratos de carbono simples (uma fatia de pão branco pré-embalado e fatiado, um pacote de batatas fritas) ou alimentos ricos em açúcar, em especial frutose (ou xarope de glucose, também conhecido como xarope de milho de alta frutose), faz com que o pâncreas liberte uma grande quantidade de insulina, o que por sua vez causa um aumento drástico de açúcar no sangue enquanto o corpo tenta reencontrar o seu equilíbrio. Isto envia os sinais errados para o cérebro e, em vez de metabolizar e queimar o açúcar, o corpo armazena-o nas células. E armazena-o sob que forma? Adivinhou – *gordura*. E, para piorar, o cérebro não recebe o combustível de que precisa e desata a enviar sinais dizendo ao corpo que está com fome quando não verdade não está. Isto explica porque é que beber um copo de sumo de fruta ou comer um bolo ao pequeno-almoço a vai deixar esfomeada uma ou duas horas depois.

Apesar disto, não faz mal nenhum a ninguém, e faz muito bem a muita gente, comer um *macaron* da Ladurée de vez em quando. É tão delicioso e satisfaz-nos tanto e, além disso, merecemos um mimo. O problema não é comer um pouco de açúcar de vez em quando – é comê-lo sem pensar e frequentemente.

NÃO BEBA AS SUAS CALORIAS

Sabe quantas calorias tem um ‘*latte extra-large*’ com *chantilly*? Ou o *smoothie* de fruta que acha que lhe faz bem? Tantas como as do meu pequeno-almoço e almoço combinados!

O problema quando tomamos bebidas muito calóricas é que elas raramente são saciantes e são tão rápidas e fáceis de engolir que é muito fácil subestimar as calorias quando se tem sede. As francesas não têm o hábito de beber muito sumos e refrigerantes por isso para nós é fácil evitá-los. Sabemos que estão cheios de açúcar e causam picos de insulina que nos vão deixar ainda mais esfomeadas pouco tempo depois. Para nós, vários copos de água mineral ou chá são mais do que suficientes.

Bebidas açucaradas como refrigerantes não têm qualquer valor nutricional; são feitas de xarope de glucose e químicos. Por outras palavras, são a pior porcaria. Os sumos de fruta também têm pouco valor nutricional, excetuando um pouco de fibra e as vitaminas que lhe são adicionadas, mas é maioritariamente açúcar. E estudos recentes mostraram que os refrigerantes *light* também podem causar picos de insulina, o que pode ser um dos fatores causadores de aumento de peso em pessoas que estão a tentar perdê-lo. As bebidas com adoçantes artificiais contêm frequentemente fósforo, que pode interferir com a absorção do cálcio necessário para ter ossos fortes. Livrar-se do hábito dos refrigerantes é bom para o seu corpo e o seu orçamento.

O que sugiro é que faça um bule de chá de manhã e vá bebendo ao longo do dia. Adoce-o com um pouco de mel cru se sentir necessidade, mas se puder evitar melhor. Muitos chás, como o rooibos, são ricos em nutrientes e antioxidantes, e não têm cafeína. Beba-os sem os adoçar para ter toda a satisfação sem as calorias.

E EVITE TAMBÉM LANCHAR AS SUAS CALORIAS

Quando as crianças francesas chegam da escola esperam encontrar um pequeno *goûter* (uma palavra que significa lanchinho e também ‘provar’). Pode ser um punhado de amêndoas cruas ou uma peça de fruta – não mais do que isso. É saciante e dá-lhes energia para brincar e fazer os trabalhos de casa, sem estragar o apetite para um jantar nutritivo. Como não costumamos comer *snacks*, à hora das refeições apetece-nos comida saudável. Quando não se comem porcarias ao longo do dia, é incrível o que se consegue comer à refeição, em especial vegetais, saladas e cereais integrais recheados de fibra que nos deixam satisfeitas rapidamente.

Se tiver fome entre as refeições coma qualquer coisa nutritiva e saciante. Mas tente não comer nada depois do jantar porque isso pode afetar a digestão e deixá-la acordada.

COMER BEM NÃO É SÓ BOM PARA A SUA PELE (O PARADOXO FRANCÊS)

Sabe-se que os maiores fatores de risco para as doenças do coração são a obesidade, a diabetes e outras doenças relacionadas com o excesso de peso, o tabaco, o consumo excessivo de álcool e o stresse. Uma alimentação cheia de gordura saturada que entope as artérias, proveniente de carne e laticínios, é uma das causas principais.

Então porque é que os franceses, que adoram o seu *Camembert*, manteiga fresca e carne assada mal passada, não têm níveis altos de doenças cardíacas? Apesar de fatores clínicos comparáveis com os de outros países (tensão alta, muito tabaco, pouco exercício), muito menos franceses morrem de ataques do coração do que seria de esperar.

Em 1980, alguns cientistas iniciaram um estudo com sete mil pessoas para explorar o fenómeno desconcertante chamado Paradoxo Francês, e estudos subsequentes comprovaram as conclusões iniciais. Descobriu-se que comer vegetais, frutos e óleos vegetais como azeite – o que ficou conhecido como dieta mediterrânica – diminui o risco de doenças coronárias. Acha que esta alimentação rica em antioxidantes e AGE que são tão bons para a pele, terá alguma coisa a ver com isso? Eu acredito que sim.

No entanto, apesar da dieta mediterrânica ser em parte responsável por este paradoxo, não explica porque é que os franceses têm uma incidência de ataques de coração significativamente mais baixa do que a dos países mediterrânicos vizinhos, como Espanha e Itália. (O outro único país industrializado que tem uma taxa melhor é o Japão). Embora os franceses comam mais vegetais frescos do que os ingleses ou os americanos, a alimentação média também é frequentemente cheia de foie gras, queijos gordos, salsichas e o croissant ocasional, todos com grandes quantidades de gorduras saturadas. O consumo de gordura saturada em França é, na verdade, semelhante ao de países com uma taxa elevada de morte por doença coronária, como a Escócia, e a taxa de colesterol também é semelhante à de muitos outros países.

A *única* coisa que distingue a França dos outros países é o hábito de consumo de vinho. Em média, um adulto francês bebe cerca de 100 garrafas de vinho por ano. (A Itália está em segundo lugar, com uma média de 87 garrafas). E, coincidentemente, a taxa mais baixa de ataques de coração é no sul de França, especificamente em Toulouse, com 78 mortes devidas a problemas coronários por cem mil habitantes. Isto não se deve ao tempo solarengo ou ao esplendor do campo – é porque os franceses do sul comem mais frutos e vegetais e bebem mais vinho tinto.

Em 1991, um médico chamado Serge Renaud falou deste paradoxo nos meios de comunicação franceses e as suas conclusões foram partilhadas num célebre episódio do programa de televisão americano *60 Minutos* (o mesmo de que o Professor Vercauteren nos tinha falado no dia em que visitou as nossas vinhas). “O vinho tinto é um dos melhores remédios para diminuir os níveis de mortes relacionadas com doenças coronárias”, afirmou o Dr. Renaud. Escusado será dizer que as vendas de vinho dispararam na América depois desta afirmação.

Como vai descobrir na Parte II, o alto conteúdo de resveratrol do vinho tinto tem muitos benefícios para a saúde. É isso que torna quantidades moderadas de vinho tão boas para nós. E uma delícia também!

COMO BEBER VINHO TINTO COMO OS FRANCESES

A temperatura ideal para servir o vinho tinto é cerca de 18 graus. Tente, se possível, guardar o vinho a aproximadamente 12 graus. Se tiver uma cave é o ideal, ou pode usar um pequeno frigorífico para vinhos se for uma verdadeira interessada.

- Abra a garrafa pelo menos uma hora antes de o beber, para o deixar respirar e intensificar o sabor.

- Segure sempre o copo pelo pé. Isso vai permitir-lhe avaliar a cor do vinho e não o aquecer.

- Use todos os seus sentidos para saborear. Muitos profissionais olham para a cor do vinho antes de o provar, mas depois fecham os olhos ao beber para se concentrarem nas caudalies, aroma e sensações.

- Comece por cheirar uma primeira vez (primeiro *nez*). Tente identificar o máximo de aromas que conseguir distinguir apenas com essa primeira inalação.

- O segundo *nez* é quando oxigenamos o vinho no copo. Os aromas florescem e tornam-se mais concentrados. Tente identificá-los e ver o que mudou.

- Beba um golo e role-o na boca até cobrir inteiramente o palato. Pode ‘mastigá-lo’.

- Conte as caudalies depois de engolir o vinho; cada caudalie corresponde aproximadamente a um segundo. (Elas são o gosto remanescente na boca). Quanto mais caudalies melhor o vinho. O que gosto nelas é que são únicas. Não há uma ciência – tal como um perfume não cheira exatamente ao mesmo em duas pessoas diferentes, os provadores de vinho sentirão diferentes caudalies.



Três

Relaxamento à francesa

O melhor segredo de beleza que aprendi foi a minha avó que mo ensinou: beber um copo de vinho todos os dias e dar um passeio de pelo menos 30 minutos. Ela morreu com 103 anos depois de uma vida de trabalho árduo nas montanhas francesas, por isso *voilà!*

Eu sabia tudo daquelas montanhas. Quando, como muitas adolescentes, me apetecia escapular-me da nossa quinta, saltava para a minha bicicleta e rodava pelas estradas estreitas que serpenteavam montanha acima montanha abaixo. Ou fazia caminhadas ao fim de semana com as minhas amigas e começávamos no nosso quintal, onde o meu pai tinha construído várias pequenas cascatas no ribeiro que corria pela propriedade, enchendo os ouvidos com os seus sons relaxantes enquanto procurávamos girinos. Estas aventuras ao ar livre traziam sempre tons rosados às minhas maçãs do rosto e deixavam-me forte e em forma, apesar de eu não estar sequer a pensar que precisava de exercício. As minhas amigas e eu estávamos, simplesmente, sempre ‘no ir’.

Posso ter sonhado fugir para a cidade quando era mais jovem, mas quando me mudei para Paris, e depois para Nova Iorque e mais tarde Hong Kong, tive de encontrar formas de me recarregar, tal como fazia tão facilmente no campo. Passei de respirar o ar limpo e cristalino da montanha para inalar grandes quantidades de poluição e fumo de cigarro; de noites cujos sons provinham apenas das cigarras e dos mochos para ruídos de sirenes, tráfego e conversas sem fim.

A vida é complicada. Quase todas as mulheres que conheço, seja em que país for, lutam para encontrar a energia necessária para gerir tudo o que é preciso fazer – dias preenchidos com trabalho, tratar dos filhos, governar a casa, e tentar encontrar tempo para nós, os nossos amigos e os nossos parceiros. Tentar equilibrar todas as bolas que tenho no ar em cada momento pode deixar-me em baixo em vez de me dar asas. Como é que encontro o equilíbrio? Como é que você faz para equilibrar todas as exigências com que é confrontada? E, dado que este livro é sobre beleza, como é que eu consigo gerir tudo sem comprometer o meu estilo e as minhas rotinas? Há uma falha fundamental no raciocínio de que estas coisas são incompatíveis – que só podemos ser atarefadas e bem-sucedidas ou calmas e felizes. Na realidade, para sermos tão bem-sucedidas quanto possível não podemos esquecer-nos de cuidar de nós. Posso ter um milhão de coisas para fazer num determinado dia, mas nunca deixo o cuidar de mim ficar para segundo plano em relação a nada. Essa é provavelmente a coisa mais importante na minha agenda.

GERIR O SEU STRESSE

O stresse reflete-se no rosto.

Não interessa quão bonita é ou foi: se viveu uma vida plena, tanto profissionalmente como a nível pessoal, e tem relações boas e sólidas, os resultados são visíveis. Se a vida tem sido dura, se enfrentou recentemente situações difíceis (como problemas no trabalho) ou emocionalmente devastadoras (como a morte de um ente querido, um divórcio ou uma mudança), isso também se vai notar. Não é mito que o cabelo possa ficar branco de um dia para o outro devido a um trauma emocional extremo – há muitos casos documentados ao longo da história.

A gestão do stresse é uma parte crucial de qualquer rotina de beleza. Quando estamos stressadas, o nosso corpo produz um jorro de adrenalina e outras hormonas chamadas glucocorticoides. Estes químicos eram particularmente úteis há milhares de anos quando os humanos precisavam de todo o seu engenho para sobreviver mais um dia. Hoje já não vivemos com este perigo, mas o nosso corpo ainda responde ao stresse inundando-se com esses químicos. Os efeitos a longo prazo são visíveis na pele.

Já sabe certamente qual é o aspeto de uma pele stressada: a cor da tez é estranha, acinzentada ou amarelada. As maçãs do rosto podem ficar coradas. Pense nos estudantes universitários que fazem noitadas para marrar para os exames: ficam com uma pele manchada, inchada e macilenta. E as olheiras - é melhor nem falar nelas! Nem as suas compressas favoritas conseguem dar cabo delas.

Para além disso, o stresse pode acentuar a aparência das rugas. Podem aparecer borbulhas, sobretudo na zona do queixo, mesmo em mulheres que há anos não tinham acne. A pele pode ficar invulgarmente seca, com zonas rugosas. As maçãs do rosto podem ficar descaídas e o queixo perder firmeza. O cabelo fica com um ar mole e sem graça, e pode até começar a cair. Doenças de pele autoimunes, como eczema e psoríase, podem reaparecer. As feridas levam mais tempo a sarar, e o nosso corpo demora mais a curar-se das doenças.

O stresse tornou-se um companheiro tão frequente dos nossos dias que nem nos damos conta de como estamos assoberbadas. A solução é tentar manter ao máximo o equilíbrio.

E embora os franceses possam ser mestres da snobeira, acho que a nossa atitude em relação à vida é muito mais *laissez-faire* do que a que vi em Nova Iorque, onde a competitividade ensombra até as coisas mais simples. Por exemplo, quando eu quis pôr as minhas crianças numa aula de dança, fiquei em estado de choque quando descobri que elas tinham de fazer uma audição antes! As crianças que conseguiram entrar tiveram de contratar tutores privados para lhes ensinar o que fazer antes de serem aceites. Já imaginou? Tenho pena dessas crianças porque têm o tipo de ‘mães tigre tipo A’ que precisam de ser excelentes

(e ter filhos excelentes) ou o mundo delas desmorona-se. É demasiada pressão numa pessoa, especialmente uma criança. A minha mãe tinha padrões elevados para o meu comportamento e o meu trabalho académico, mas tirando isso só insistia numa coisa: eu tinha de ser capaz de estar à vontade com todo o tipo de pessoas. Era importante que eu tratasse o filho do padeiro e a filha do talhante com a mesma consideração com que trataria as crianças de uma socialite rica. Isso ajudou-me muito e tentei inculcar os mesmos valores aos meus filhos e protegê-los do stresse desnecessário de terem de ser excelentes em tudo.

DURMA O SUFICIENTE

Costuma dormir o suficiente? Eu tento, mas pode ser muito difícil quando estou a viajar, tenho *jet lag* e preciso de estar desperta para apresentações ou encontrar-me com pessoas em todo o mundo. E pode ser igualmente difícil quando estou simplesmente demasiado ocupada!

O cansaço deixa-nos com fome, nervosas e mal-humoradas (pelo menos é assim que me sinto!). De acordo com a organização americana National Sleep Foundation, a falta de sono não nos deixa apenas com olheiras e os olhos inchados. Pode ser muito perigosa para a saúde, levando a um aumento do risco de problemas cardíacos, diabetes, problemas psiquiátricos, acidentes cardiovasculares, diversas doenças crónicas e aumento de peso – para não falar nos riscos de conduzir com sonolência, e na diminuição da capacidade de estarmos atentas e darmos o nosso melhor.

Para além disso, os problemas de sono crónicos podem dar cabo da pele, porque as hormonas do stresse libertadas podem quebrar as fibras de colagénio, que dão à pele a sua elasticidade. O sono profundo é também a altura em que é libertada a hormona de crescimento de que precisamos para manter fortes os ossos, músculos e pele.

Pode usar as dicas de relaxamento da secção seguinte para preparar o corpo para dormir, mas se o seu dia estiver muito preenchido e o despertador tem de tocar cedo demais, vai continuar a sentir os efeitos da privação de sono.

Quando estou exausta, vaporizo na almofada o perfume do Creme Tisana

de Noite da Caudalie, composto por manjerição, camomila, citronela, alfazema, menta, flor de laranjeira e tomilho. Os aromas terapêuticos da fragrância acalmam a mente e ajudam-me a relaxar. Recentemente, também comecei a usar o método 4/7/8 de que uma amiga me falou: simplesmente inspire durante quatro segundos pelo nariz, sustenha a respiração por sete segundos, e expire pela boca durante oito segundos, repetindo até adormecer. Este tipo de respiração focalizada é uma maneira excelente de relaxar porque concentrar a atenção na respiração de uma forma tão inusitada ajuda a libertar a mente de todos aqueles pensamentos e receios incomodativos que nos mantêm acordadas. Na verdade, é uma forma de meditação, e se a praticar bastante conseguirá usá-la para aliviar o stresse sempre que precisar.

RELAXAMENTO PARA UMA PELE BONITA

Uma respiração rápida e superficial é sinónimo de stresse. Também pode libertar radicais livres prejudiciais. Respirar conscientemente e lentamente alivia instantaneamente o stresse. Parece uma parvoíce, mas é verdade. Inspire contando até três e depois expire contando até três. Respirar profundamente evita que grite com os miúdos quando eles decidem abrir um pacote de farinha no chão da cozinha... e brincar com ela pela casa fora! Yoga, Pilates e aulas de meditação podem ajudar imenso porque ensinam a respirar bem. Tente arranjar pelo menos uns minutos todos os dias em que não faz nada a não ser focar-se na sua respiração – é essa a essência da meditação, outro reconhecido antistresse.

Quando as francesas precisam de recuperar o fôlego e descomprimir vão a um spa cidadão: em Paris há um *institut de beauté* quase em cada esquina (o que, aliás, começa a acontecer em Portugal também). Como são tão ubíquos e acessíveis, é habitual irmos fazer tratamentos faciais pelo menos uma ou duas vezes por mês. Uma das minhas esteticistas preferidas, uma mulher adorável chamada Régine, que trabalhava no spa Caudalie do Hotel Plaza em Nova Iorque, faz um extraordinário tratamento facial de rejuvenescimento. Belisca suavemente a pele com as pontas dos dedos – o que chamamos *pincement de jaquet* (uma

massagem do rosto sem óleo ou creme, que consiste em pequenas beliscadelas no rosto com o polegar e o indicador para refirmar, tonificar e estimular a pele) e *palpe roule* (uma massagem de rolamento), maravilhosa para melhorar a drenagem linfática e alisar a pele. Pode parecer estranho, mas é incrivelmente calmante e tem a vantagem adicional de fazer um *mini-lift* que dura vários dias.

Tratamentos faciais regulares não só têm efeitos maravilhosos nos níveis de stresse como melhoram visivelmente a aparência da pele. Pode fazê-los, como diz a Régine, seja qual for o estado da sua pele. Mesmo quem tem acne é uma excelente candidata porque uma boa esteticista vai assegurar que as glândulas sebáceas estão equilibradas e que a pele recebe a hidratação necessária para reduzir a secreção excessiva de sebo que causa as borbulhas.

Este é um exemplo perfeito do Princípio do Prazer. Sabemos que uns pequenos mimos não são um luxo – são uma necessidade para ajudar a eliminar o stresse e afastar-nos das constantes pressões da vida atual. E parece haver um efeito cumulativo, por isso quanto mais os fazemos, mais resultados vemos na pele.

As francesas não pensam duas vezes em dizer aos amigos, família ou colegas “preciso de algum tempo para mim.” Fazemo-lo, simplesmente. Mesmo que não ache que merece uma pausa (e merece!) uma hora ou duas num spa é ideal para lhe mostrar não só como relaxar, mas também que mereceu cada segundo de paz e sossego que ali passar.

Além disso, não precisa de muito dinheiro ou uma semana de férias no spa dos seus sonhos para ter os seus benefícios. Um dia inteiro é como se tirasse uma semana; meio dia equivale a um fim de semana de felicidade; e um tratamento facial rápido à hora do almoço vai recarregar as baterias do seu dia. E o que é melhor: a sua esteticista pode dar-lhe ideias maravilhosas para incorporar muitas técnicas de spa no seu dia a dia.

Passar o tempo que precisa e merece em algo que a faz sentir-se bem não pode ser considerado uma perda de tempo – é antes uma forma extremamente *eficiente* de usar o seu tempo. Quando nos sentimos renovadas, relaxadas ou cheias de energia é muito mais fácil atacar tudo o que está na sua lista de tarefas, de uma maneira mais fácil e eficaz.

UM SEGREDO FRANCÊS DE BELEZA

Um dos antistresse franceses que todos adoramos é o sexo. Não só é uma das grandes alegrias da vida, como o tempo que passamos a fazer amor melhora a circulação e dá às maçãs do rosto a mais deliciosa cor rosada. Torna-nos radiosas, *bien sûr!* Não admira que o maquilhador Nars tenha chamado ao seu *blush* mais vendido ‘Orgasm’!

Siga o conselho da avó parisiense de uma das minhas amigas: “Use sempre lingerie a condizer” diz ela. “Porque nunca se sabe o que pode acontecer.”

COMO CRIAR EM CASA A ATMOSFERA RELAXANTE DE UM SPA

Quando entramos num spa Caudalie, os nossos sentidos são imediatamente estimulados – e a atmosfera estabelecida. Se alguma vez estive num destes spas, ou em qualquer outro, sabe que isso faz parte da experiência. O ar está perfumado com um aroma relaxante e há música suave a tocar, ou talvez uma fonte com o som calmante de água a correr. Fala-se baixo, as luzes são difusas, com velas a tremeluzir, e as cadeiras são sempre ultraconfortáveis. Vestimos um robe espesso e macio, e desligamos o telefone. Servem-nos um chá de ervas ou água com limão. Em poucos minutos começamos a relaxar.

Felizmente não é preciso gastar muito dinheiro, ou sequer sair de casa, para ter uma experiência assim. Pode criar em casa o seu próprio pequeno spa com estas dicas supersimples e acessíveis que estimulam todos os seus sentidos.

Cheiro: A maneira mais fácil de criar uma atmosfera de spa relaxante em casa é estimulando o mais poderoso dos nossos sentidos. Tudo está no aroma. Acender uma vela deliciosamente perfumada é a maneira mais rápida de nos transportar para fora do dia a dia. Isto foi comprovado por mais de trinta anos de estudos realizados pela International Flavors & Fragrances, Inc. (IFF), um dos

maiores fornecedores de matérias-primas para perfumistas em todo o mundo.

Escolha um aroma ou aromas que evoquem memórias poderosas de coisas agradáveis ou maravilhosas da sua vida. Pode ser a baunilha que lhe lembra os biscoitos feitos pela sua avó. Ou alfazema – daquela viagem que fez ao sul de França, onde vagueou por entre as plantas a ondular suavemente ao vento. Ou sândalo – de quando foi à Chinatown em São Francisco e, ao ser apanhada pela chuva, descobriu que o pequeno leque de madeira de sândalo que tinha acabado de comprar cheirava ainda melhor molhado. Eu adoro acender velas que cheiram a flor de vinha – sim, flores que crescem nos vinhedos! – porque me lembram as nossas vinhas de Bordéus no fim da primavera, quando sentimos que o verão está quase a chegar.

Também pode usar aromaterapia para perfumar o ambiente. Ficará a saber mais sobre isto no capítulo 5, mas os óleos essenciais são essências altamente concentradas de diversas ervas e flores, e todos têm propriedades diferentes. Nos spas Caudalie criamos misturas aromaterapêuticas concentradas contendo altas percentagens de diferentes óleos vegetais biológicos como bagas de zimbro, alecrim e gerânio para tonificar, e óleos essenciais bio de limão e citronela para drenagem linfática. Deite algumas gotas do seu óleo essencial preferido no canto da banheira e deixe que a água quente corrente leve o aroma pelo ar enquanto relaxa no banho. Ou pode arranjar um difusor que aquecerá delicadamente o óleo para que o seu aroma se espalhe pelo quarto.

Mas tenha cuidado com estes óleos porque são extremamente concentrados, por isso nunca devem ser aplicados diretamente sobre a pele; algumas gotas são o suficiente para juntar a um creme ou à água do banho. Eu gosto de usar bergamota, néroli (flor de laranjeira) e petitgrain (folha de limoeiro) num banho quente como antistresse instantâneo. Também gosto de massajar na nuca um pouco de creme onde misturei óleo de menta para me despertar de manhã, e de salpicar óleo de alfazema na almofada antes de me deitar para me ajudar a dormir.

No capítulo 5 mostro-lhe como usar óleos essenciais para personalizar os seus cosméticos. Encha a casa de banho com os seus aromas preferidos e terá um santuário deliciosamente perfumado onde se pode refugiar sempre que se sentir

stressada ou em baixo, ou simplesmente a precisar de uns momentos privados para se revitalizar.

Tato: Se prefere duchas em vez de banhos, use um gel de banho perfumado massajado sobre a pele molhada. A seguir, aplique um creme de corpo rico e hidratante enquanto a pele está húmida para ajudar a selar a hidratação. Não esqueça os seus pés! Aplique generosamente um creme de pés revitalizante para aliviar a sensação de cansaço. Calce umas meias de algodão para ajudar o creme a penetrar e evitar escorregar. Isto também vai ajudar a potenciar ao máximo a absorção do creme.

UM SEGREDO FRANCÊS DE BELEZA

Tente terminar o seu banho ou duche com água fria para um boost de energia e um efeito refirmante imediato.

Gosto: Conforme a hora do dia, prepare uma chávena de chá de ervas quente e aromático, ou sirva-se de um copo de vinho tinto. Beba calmamente enquanto está no banho ou a relaxar noutra sítio.

Quando quero relaxar escolho um chá biológico com erva gateira, erva-cidreira, valeriana, verbena, tília, flor de maracujá ou verbena hastata, que têm um efeito calmante e relaxante. O que funciona melhor comigo é a valeriana, apesar de ter um gosto um pouco estranho. Esta erva é reconhecida como indutora do sono e ajuda a aliviar a tensão. (Um facto divertido: a valeriana contém um químico chamado valeranona que é semelhante à nepetalactona, o ativo químico da erva gateira. O meu gato parisiense Popcorn adorava quando eu bebia chá de valeriana!)

Vista: Baixar as luzes enquanto toma banho ou duche ajuda a acalmar e relaxar. Experimente usar velas em vez de luz elétrica. Se tomar banho à noite, a penumbra vai ajudá-la a preparar-se para dormir. Se toma um duche de manhã, e tem uma janela na casa de banho, deixe entrar a luz natural.

Também pode usar a cor para intensificar o relaxamento, já que as cores influenciam o estado de espírito – algo que os administradores de hospitais descobriram porque as cores vivas melhoram o bem-estar dos pacientes. Segundo a organização inglesa Colour Affects, que estudou extensivamente a forma como a cor afeta as pessoas, as cores mais relaxantes são o rosa, o azul, o verde, o amarelo e o lilás. Mas claro que qualquer cor que lhe agrade particularmente e a relaxe funciona. Não tem de se contentar com uma casa de banho branca sem graça; é espantoso como um pouco de tinta pode transformar completamente uma divisão e um estado de espírito.

Sons: Ponha a tocar qualquer tipo de música que seja relaxante e a transporte. Certifique-se de que o ritmo é lento e linear, e de que a música não está demasiado alta, senão terá dificuldade em relaxar. Também pode seguir este princípio de manhã, quando se está a preparar para o dia. Música ritmada e que a deixa feliz vai automaticamente dar-lhe uma atitude positiva – e haverá melhor maneira de enfrentar todas as tarefas do dia do que com um espírito relaxado?

COMO FAZER EM CASA UM TRATAMENTO FACIAL

Os tratamentos de rosto feitos por uma esteticista formada que compreende a nossa pele são uma maravilha absoluta e fazem parte regular da minha rotina de cuidado da pele. Um tratamento feito em casa não lhe dará exatamente a mesma experiência, mas ainda assim vai deixá-la a sentir-se revigorada, limpa e hidratada. Estas são as minhas dicas preferidas dadas pela Régine Berthelot, *master facialist* da Caudalie:

- Siga estes passos para o seu tratamento facial caseiro: limpe o rosto com um produto de limpeza suave; aplique um tónico hidratante; faça uma esfoliação ligeira se precisar; abra os poros com um pouco de vapor para libertar toxinas; aplique de novo o tónico para garantir que os poros ficam limpos; massage um sérum ou óleo; termine com a máscara da sua escolha, conforme as necessidades da pele.

- Resista ao excesso de zelo ao limpar. Uma limpeza delicada é quanto bas-

ta e não vai eliminar os óleos naturais da pele. Alterne ou combine diferentes desmaquilhantes conforme a necessidade. Se esteve fora de casa num dia frio e ventoso, por exemplo, a sua pele pode estar mais seca do que é costume. Nesse caso, misture um leite e um óleo de limpeza para obter uma textura cremosa, massage e enxague com água. Para uma pele oleosa é preferível uma espuma ou barra de limpeza. Aplique a seguir um tónico hidratante, de preferência uma fórmula suave e sem álcool. É importante usar um tónico delicado que não retire completamente os óleos da pele porque se os retirar as glândulas sebáceas vão compensar produzindo mais óleo numa tentativa de lubrificar o que estão a registar como sendo uma pele demasiado seca. É por isso que mesmo uma pessoa com acne ou uma pele com problemas pode fazer um tratamento facial – uma hidratação correta *reduz* a quantidade de óleo produzida pela pele.

- Faça uma esfoliação ligeira depois de limpar e tonificar, mas não mais de uma ou duas vezes por semana. Queremos apenas eliminar as células mortas, por isso evite os esfoliantes agressivos que contêm caroços de alperce moídos ou pedaços grandes de qualquer material abrasivo que pode rasgar os poros e fazer mais mal do que bem. Esfoliações regulares feitas corretamente podem ‘ensinar’ a pele a reagir corretamente; se a esfoliar religiosamente a cada sete dias ela vai habituar-se e não vai reagir demasiado no resto da semana.

- As esteticistas profissionais usam frequentemente uma máquina de vapor para humedecer o ar e a pele, porque o calor húmido abre gradualmente os poros e liberta a pele de impurezas. É difícil reproduzir isto em casa, mas a melhor maneira é ligar o chuveiro e deixar a cortina ou porta da banheira aberta para que o vapor encha a casa de banho, usar um vaporizador ou humidificador com vapor quente numa divisão pequena, ou colocar o rosto acima de uma tigela com água extremamente quente (com uma toalha por cima da cabeça se desejar) durante alguns minutos.

- Massage o rosto para melhorar a circulação e a drenagem linfática. O sistema

linfático elimina os detritos do organismo por isso estimulá-lo ajuda o processo e minimiza a retenção de fluidos – razão porque se usa a palavra drenagem – que é a causa do inchaço. Ao aplicar o produto de limpeza, massageie com movimentos largos circulares. Use a mão toda, não apenas as pontas dos dedos. Faça movimentos rítmicos – guie-se pelo ritmo do seu coração – e será maravilhosamente relaxante.

- Certifique-se de que massageie um sérum ou óleo de tratamento depois de limpar a pele. Pressionar os pontos de pressão dos nervos faciais também é um excelente antistresse. Uma das melhores zonas para pressionar é o ‘terceiro olho’ – a área entre as sobrancelhas. Este é o terminal central de todos os nervos da face e é por isso que, quando nos enervamos, costumamos ter borbulhas nesta área. (Um ponto importante: nunca esprema essas borbulhas porque isso pode fazê-la lacrimejar.) Outros pontos de pressão encontram-se nas têmporas e em redor do osso orbital dos olhos, por isso pressione-os primeiro acima e depois abaixo dos olhos. Isto vai ajudar a diminuir as olheiras e papos, e aliviar os olhos congestionados. Para terminar, pressione acima e abaixo dos lábios.

- Para estimular a drenagem linfática, comece no centro da testa e faça movimentos longos para baixo, com as pontas dos dedos, alisando a pele do centro para os lados. A seguir passe os dedos em volta dos olhos, depois à volta do queixo e maxilar. Use sempre movimentos drenantes de cima para baixo, já que os maiores nódulos linfáticos para a parte superior do corpo estão situados nas axilas e queremos mover a linfa na sua direção.

- A seguir aplique a máscara da sua escolha. Enquanto ela atua, massageie as mãos, os braços e os pés, para relaxar ainda mais – ou melhor ainda, veja se outra pessoa (talvez o seu amor?) lhe pode fazer isso. Ou experimente fazer os tratamentos de rosto com uma amiga, e assim podem massagear o rosto uma da outra e sentir-se ainda melhor. Se estiver muito cansada pode saltar este passo. Deite-se simplesmente com a máscara e relaxe. Pode aplicar alguma coisa fria sobre os olhos, como saquetas de chá ou um pano humedecido, para reduzir o inchaço.

- Retire a máscara com água morna e uma toalha macia e aplique um sérum e um creme hidratante. A sua pele estará radiosa!

UM SEGREDO FRANCÊS DE BELEZA

A Herboristerie do Palais Royal é um tesouro escondido do 1º. Bairro de Paris, onde toda a gente vai buscar as suas misturas de óleos essenciais. É uma experiência fabulosa entrar neste boticário porque é muito antigo, cheira maravilhosamente e é um regalo para todos os sentidos. Eles costumavam fazer-me um elixir com alecrim, menta, erva cidreira, flor de laranjeira, mirra, rosa e benjoim, seguindo a receita centenária da rainha Isabel da Hungria. Este elixir deixava-me sempre uma sensação

COMO AS FRANCESAS FAZEM EXERCÍCIO

Não fazem!

Ou melhor, não organizam os seus dias em torno dos treinos no ginásio. Fiquei espantada quando me mudei para Nova Iorque ao ver mulheres a correr nas ruas ou no Central Park, ao mesmo tempo que empurravam os carrinhos dos seus bebés, ainda o sol mal tinha nascido. Eu olhava para elas com espanto e admiração – mas acredite, nenhuma mãe parisiense *alguma vez* faria uma coisa dessas, mesmo que precisasse de fazer exercício. Somos demasiado preguiçosas.

Eu gostava de lhe poder dizer que existe uma forma especial de exercício que ajuda a manter-nos magras. Não há. Não gostamos especialmente de ginásios ou de aulas energéticas que nos deixam encharcadas em suor. Na verdade, embora haja mais mulheres a correr nos Jardins do Luxemburgo do que havia há uma

década (mas não de madrugada), ainda estou para encontrar uma parisiense que ache que ir para lá correr é a melhor maneira de manter a forma. É uma pena. Temos consciência dos benefícios cardiovasculares do exercício regular; todas queremos abdominais planos e coxas tonificadas. Todas sabemos que o exercício torna a pele radiosa e ajuda a manter um peso saudável. É também uma maneira ótima de relaxar e descomprimir. Só que não gostamos de fazer o trabalho duro.

Dito isto, eu sou bastante invulgar para uma francesa porque os meus pais eram atletas – conheceram-se e apaixonaram-se nas pistas de esqui de Val d’Isère, onde o meu pai esteve na equipa olímpica francesa nos anos 60. Continuam ambos incrivelmente ativos e passam o máximo de tempo possível a esquiar durante o inverno.

A minha mãe, na verdade, ainda tem um nível absurdo de energia. O trabalho dela de gestão das vinhas com o meu pai mantém-na ativa, e também faz caminhadas, anda de bicicleta pela propriedade no verão e faz muito esqui no inverno. Uma vez por semana faz Pilates com um vídeo de exercício.

Eu também gosto de esquiar no inverno e de todo o tipo de desportos aquáticos no verão, mas desportos organizados e treino no ginásio nunca foram o meu estilo. Prefiro ir de bicicleta para o trabalho ou caminhar quando tenho tempo. Limpa-me a cabeça para o dia que me espera e não tira muito tempo à minha agenda preenchida.

Mesmo as francesas que reviram os olhos quando veem os turistas americanos de sapatos de treino – uma coisa que elas jamais usariam em público a não ser que fossem Prada ou Comme des Garçons! – invejam secretamente o à-vontade das mulheres que incorporam os seus treinos nas suas rotinas diárias, indo sem esforço do escritório para o ginásio e depois para um jantar ou uma saída com os amigos. O que nós fazemos em vez disso são pequenas tranches de exercício – e sim, são muito benéficas. Os músculos respondem muito rapidamente quando os solicitamos, e cada minuto conta. Um bocadinho de exercício é muito melhor do que nenhum.

Portanto em vez de longas corridas, as francesas gostam de caminhadas

rápidas. Paris é uma cidade tão bonita e há tantas coisas maravilhosas para ver, que é fácil fazer esses passeios mesmo que o objetivo não seja fazer exercício, mas procurar um novo *marché* ou alfarrabista. Se vive numa área que não convida a caminhadas diárias, arrume o carro mais longe do escritório ou do centro comercial, use as escadas sempre que possível e tente caminhar à hora do almoço e durante as pausas do trabalho. Muitas das minhas amigas francesas têm cães, o que significa que também vão passeá-los à rua várias vezes ao dia.

Também temos uma hora de yoga semanal para todos os funcionários da Caudalie em Nova Iorque e Paris. É uma maneira ótima de descomprimir, concentrar-se na respiração, tornar-se mais forte e animar-se a continuar.

Resumindo, o exercício é importante mas não tem de ser mais uma tarefa. Se detesta ir ao ginásio tente ir correr no exterior. Se correr não é sua praia experimente yoga. Voltamos ao Princípio do Prazer – a atividade será mais benéfica para si se tiver prazer em fazê-la.

OS FRANCESES ADORAM AS SUAS VACANCES

Quando os franceses fazem greve, o caso é sério. O país inteiro praticamente pára até os termos serem negociados, e uma das expectativas mais amadas e não negociáveis dos trabalhadores franceses é ter muitos dias de descanso. Para nós, agosto é o mês sagrado de ‘shutdown’ em que praticamente toda a gente vai de férias (exceto as pessoas na indústria de serviços, que ficam felizes com o trabalho). Temos várias semanas no final de dezembro, e a lei francesa determina que os trabalhadores tenham cinco (sim, *cinco!*) semanas pagas de férias, e as mulheres têm pelo menos dezasseis semanas de licença de maternidade paga para o primeiro e segundo filho, vinte seis semanas para o terceiro e trinta e quatro para gémeos.

Os franceses têm uma atitude muito diferente em relação ao tempo de descanso – sabemos que trabalhadores stressados, exaustos e frustrados não são eficientes. Sabemos que o corpo precisa de uma pausa da rotina diária de ir e voltar do trabalho, mesmo quando se adora o que se faz.

Quando a minha família vai de férias, geralmente vamos simplesmente para o campo descansar. Os americanos muitas vezes têm dificuldade em relaxar e

não fazer nada. Eu percebo as pessoas que planeiam o seu tempo de férias até ao nanossegundo com atividades, especialmente quando não se tem muito tempo de férias e se quer aproveitar ao máximo, ou se viajou para muito longe e se quer tirar partido do local. Mas ainda assim acredito que as melhores férias para relaxar são aquelas em que não se faz nada. Ou melhor, nada mais intenso do que ir para a piscina ou dar um passeio de manhã, fazer a sesta à tarde e um longo e prolongado jantar ao fim do dia. Em França, planeamos – se é que se pode chamar assim! - Muitos jantares desses. Vamos ao *marché* local de manhã e compramos o que nos apetece; cozinhamos uma refeição simples; e convidamos os amigos para virem partilhá-la. Alguém abre uma garrafa de um *apéritif* e tomamos cocktails antes de nos sentarmos para comer. Para mim, isto é a pura essência da felicidade e do relaxamento: boa comida, bom vinho, bons amigos e boa companhia. Essas são as férias perfeitas para mim. Sei como me sinto renovada a seguir. A minha pele está radiosa e o meu cérebro trabalha a mil à hora porque lhe dei uma pausa e acalmei todos aqueles pensamentos relacionados com o trabalho. Umas férias sem fazer nada estimulam sempre a minha criatividade – portanto, embora eu não faça nada durante a viagem, faço muito mais coisas a seguir!

Nós acreditamos que a vida é uma maratona, não um *sprint*, e aprendemos a estabelecer o nosso ritmo de acordo com isso. Se eu não fosse francesa, tenho a certeza de que, quando estava a começar a minha empresa, teria trabalhado ao longo de todos os verões e nunca teria tirado as baixas por doença a que tenho direito. Em resultado disso, teria ficado completamente estafada e demasiado infeliz para trabalhar eficientemente ou apaixonadamente, e provavelmente teria acabado por vender a minha empresa porque não conseguia dar conta do recado. Em vez disso, sabendo quanto tempo tenho de férias e que planos relaxantes terei em agosto com a minha família, dou ao meu cérebro e ao meu corpo o tempo que sei que preciso para desligar. Isso torna-me uma trabalhadora muito mais feliz e saudável no resto do ano.



Parte dois

Os Básicos da Pele



Quatro

*- Como a nossa pele -
envelhece*

O QUE É A PELE?

Quando pensamos em ‘órgãos’, pensamos naquele imponente instrumento musical da catedral de Notre-Dame, ou talvez nos rins ou no fígado. Raramente pensamos na pele, embora ela seja o maior órgão do nosso corpo, cobrindo 1,8 metros quadrados e até 15% do nosso peso total. É também, por razões óbvias, o nosso único órgão que está sempre exposto aos elementos. Mesmo sendo continuamente bombardeada por sol e vento, calor e frio, a pele é um prodígio de regeneração constante, e se compreender exatamente como ela funciona estará mais bem preparada para a proteger e reparar, seja qual for a sua idade e estilo de vida.

A pele é composta por três camadas:

- Epiderme – camada superficial

A camada viva no topo da pele é a epiderme, composta em cerca de 80 a

95 por cento por queratinócitos de vida curta que migraram até à superfície. Quando morrem transformam-se em corneócitos, formando a camada superior chamada extrato córneo. Esta camada, que é a que tocamos quando tocamos na pele, forma uma barreira protetora que impede bactérias, excesso de água e outros elementos de entrarem no corpo, e também protege da perda de água e de minerais. A epiderme contém também melanócitos, que produzem a melanina que dá a cor à pele e pode formar manchas, bem como as células de Langerhans que são a primeira linha de defesa contra micróbios, enviando glóbulos brancos para lutar contra vírus ou bactérias quando há uma ferida.

- Derme – camada intermédia

A camada intermédia da pele é a derme ou camada dérmica. É composta maioritariamente (até 70%) por colagénio, um tecido feito de proteína que dá à pele estrutura, firmeza e elasticidade. Contém também elastina, outra fibra proteica responsável pela elasticidade da pele, bem como nervos, vasos sanguíneos, glândulas sebáceas, folículos pilosos para os pelos, glândulas sebáceas (que produzem sebo), GAG (glicosaminoglicanos) e fibroblastos (que produzem fibras de colagénio e elastina).

- Hipoderme – camada inferior

Também chamada camada subcutânea, é formada por células gordas, os adipócitos. Estas células armazenam energia e contribuem para o volume da pele – é o tipo de gordura boa que dá aos bebés aquelas bochechas que apetece beliscar. Sem esta gordura não teríamos isolamento ou proteção para os órgãos internos. Nesta camada encontram-se também algumas glândulas sudoríparas e sebáceas, e os folículos para o cabelo na zona da cabeça.

O QUE ENVELHECE A NOSSA PELE

Há dois tipos de fatores que envelhecem a pele: intrínsecos (o processo natural de envelhecimento que não podemos controlar) e extrínsecos (sobre os quais temos algum controlo).

ENVELHECIMENTO INTRÍNSECO

Os dermatologistas dizem muitas vezes a brincar que a pele começa a envelhecer no momento em que nascemos, mas nas mulheres os sinais da idade só costumam começar a aparecer no meio ou final da década dos vinte. No início são apenas pequenas rídulhas de expressão que desaparecem quando o rosto está em repouso. Mas quando nos aproximamos dos trinta, e a partir daí, essas rídulhas tendem a permanecer e a pele começa a perder alguma resiliência. Isto acontece porque, à medida que envelhecemos, todas as funções celulares, em todo o corpo, começam a abrandar. Quando as células deixam de se renovar tão bem como antes, a pele perde capacidade de reparar danos, os músculos e os ossos enfraquecem e os níveis de energia diminuem.

O envelhecimento intrínseco é regulado pela nossa predisposição genética, o ADN, níveis hormonais, doenças e/ou má nutrição, que podem provocar stresse e danos na pele. E não esqueçamos a gravidade que, ao longo dos anos, vai puxando para baixo e alongando narizes, lóbulos das orelhas e pés (que pensamento encantador!). O envelhecimento intrínseco é também responsável por outras alterações:

- A epiderme torna-se mais espessa e a junção entre a derme e a epiderme aplanam-se, o que faz com que a pele tenha mais dificuldade em recuperar o tónus.

- Surgem rídulhas de expressão e rugas devido ao movimento constante dos músculos faciais. Uma ruga é uma linha, sulco ou vinco na pele – na verdade uma cicatriz, causada por uma resposta inflamatória a um dano nas camadas inferiores da pele. As rugas formam-se devido a movimentos faciais repetitivos, em especial à volta dos olhos, boca e nariz, e também na testa.

- A produção de colagénio diminui e as fibras de elastina começam a ceder e a quebrar, o que torna a pele menos resiliente. Ao mesmo tempo, a quantidade de gordura diminui e os ossos faciais podem encolher ligeiramente (o que faz parte do processo de envelhecimento e explica que as pessoas muito magras pareçam mais velhas do que são). Esta perda de volume é um fator marcante no envelhecimento.

- Os nossos folículos pilosos estão ancorados nas glândulas sebáceas e os poros são as vias destas glândulas para a superfície da pele. À medida que en-

velhecemos, como uma desgraça nunca vem só, além de as glândulas sebáceas se tornarem maiores há também uma diminuição do ritmo de renovação celular dentro dos poros. (Felizmente é fácil tratar dos poros com *peelings* ou produtos esfoliantes à base de ácido glicólico ou enzimas de papaia, que funcionam muito bem. Tenha apenas o cuidado de não esfregar demasiado a pele porque isso só iria irritar ainda mais o rebordo dos poros e tornar as coisas piores (Veja a secção na página 126 do capítulo 5 para mais detalhes).

- Os melanócitos tornam-se menos produtivos, por isso há menos pigmentação na pele.
- O número de células de Langerhans, que trabalham com o nosso sistema imunitário para lutar contra as infeções, diminui. As lesões na pele tornam-se mais frequentes e demoram mais tempo a sarar.
- As glândulas sebáceas produzem menos gordura, por isso a pele torna-se mais seca.
- O número de folículos pilosos diminui.

Temos tanto controlo sobre o envelhecimento intrínseco do nosso corpo e da nossa pele como da textura natural do nosso cabelo ou a cor dos nossos olhos. (A flacidez, por exemplo, deve-se tanto ao envelhecimento intrínseco, dependendo das nossas reservas de gordura e do efeito da gravidade sobre elas, como ao envelhecimento extrínseco, especialmente se temos muitos danos causados pelo sol). Olhe para a sua mãe e habitue-se ao que vê porque tendemos a envelhecer como os nossos pais.

A pele não envelhece toda da mesma maneira: as pessoas de cor, especialmente as que têm a pele mais escura, costumam envelhecer melhor porque a quantidade maior de pigmento que têm na pele dá-lhes mais proteção em relação aos raios solares. Algumas etnias, especialmente as asiáticas, tendem a ter rostos mais redondos com uma camada de gordura subcutânea mais densa. Quanto maior a quantidade de gordura, mais volume haverá e mais juvenil será a aparência. Os homens também não envelhecem tão rapidamente como as mulheres porque têm uma derme mais espessa, com folículos mais profundos e mais numerosos, o que ajuda a suportar a estrutura da pele – e ao fazerem a

barba fazem uma esfoliação regular das células mortas da epiderme.

Felizmente, o envelhecimento intrínseco é responsável por apenas 20% do envelhecimento da pele até aos 55-60 anos. E o trabalho de cientistas especialistas em antienvelhecimento, como o Dr. David Sinclair da Harvard Medical School, poderá eventualmente um dia conseguir alterar a forma como as nossas células envelhecem, como explico mais detalhadamente no capítulo 5.

ENVELHECIMENTO EXTRÍNSECO

Os restantes 80% dos sinais de envelhecimento prematuro da pele (como rugas e alterações pigmentares), devem-se a fontes extrínsecas, ou exteriores, que podemos muitas vezes controlar:

- Exposição solar à radiação UV (ultravioleta). (Veja mais a partir da página 96 deste capítulo). Aquilo a que muitas pessoas chamam envelhecimento – manchas castanhas, poros dilatados, tom de pele desigual, rugas, marcas ou uma tez baça e sem vida – é sobretudo devido ao fotoenvelhecimento ou danos causados pela poderosa radiação solar. Compare a pele do seu rosto com a da sua barriga, que raramente é exposta ao sol, e verá instantaneamente a diferença.

- Tabaco. Espreite a página ...para saber os detalhes assustadores!
- Stresse ambiental. Um ar muito poluído ataca a pele a partir do exterior e obriga a inalar partículas tóxicas que causam danos do interior. O clima, especialmente um ar muito seco ou muito frio, também afeta negativamente a pele.

- Níveis de stresse. Quem nos conhece percebe sempre se não estamos a dormir o suficiente ou se andamos demasiado stressadas porque consegue vê-lo na nossa pele. Vários estudos mostram como o stresse nos envelhece e como é importante minimizá-lo com exercício regular, alimentos nutritivos e uma boa rede de apoio emocional. Os seus genes podem torná-la mais propensa a sinais visíveis do stresse, e isso é uma coisa que não poderá controlar. No entanto, há muito que pode fazer para o gerir melhor. Os exemplos que dou no capítulo 3 são um bom começo.

- O que come e como se alimenta. Como viu no capítulo 2, uma alimentação

rica em nutrientes frescos e poderosos vai dar-lhe uma aparência vibrante, ao contrário do que acontece com comida de plástico. As dietas ioiô, que distendem a pele, podem arruinar a elasticidade da pele, deixando-a descaída. (Mais uma boa razão para não fazer dieta e comer como as francesas!).

FUMAR, MON DIEU!

Quando as minhas amigas parisienses ficam stressadas têm um plano infalível: vão a um spa citadino fazer um longo tratamento de rosto relaxante e refirmante ou uma esfoliação. A seguir vão jantar um bife com salada com as amigas e lamentar-se com uma garrafa ou duas do seu vinho preferido. Parece saudável, certo? Mas junte-lhe o maço de cigarros que elas vão fumar nesse dia e todas as intenções saudáveis se esbatem – literalmente – em fumo.

As francesas continuam a fumar demasiado. Elas não negam e estão constantemente a tentar parar. Às vezes conseguem, mas assim que engordam um ou dois quilos – um dos efeitos habituais de deixar de fumar – agarram-se de novo ao cigarro. Tenho de dizer isto com um sorriso triste porque também já fui assim. Comecei por fumar um cigarro por dia com o meu primeiro namorado aos dezassete anos e só parei quando cheguei a Nova Iorque e as enormes restrições tornaram praticamente impossível (felizmente!) fumar onde quer que fosse. Via outros fumadores amontoados à porta dos prédios, no calor do verão e no frio do inverno, até debaixo de chuva. As francesas fumam muito, mas nunca estão desesperadas por um cigarro ao ponto de fumarem nestas condições. Além disso, eu sabia como este meu hábito, mesmo sendo apenas um cigarro por dia, era mau

para a saúde. E estava a dar um péssimo exemplo aos meus filhos. A verdade é que não sinto a mínima falta desse hábito. Os fumadores que tentam parar e não conseguem geralmente têm noção de que a nicotina é mais viciante do que a heroína, a cocaína ou o álcool. Sabem que quando se quer morrer jovem e parecer velho, o cigarro ajuda. O que eles muitas vezes não sabem (ou não querem saber) são os terríveis detalhes.

Fumar reduz 30% do oxigénio inalado e liberta centenas de toxinas no organismo, incluindo gases venenosos como monóxido de carbono, formaldeído, cianeto de hidrogénio e óxido nítrico, bem como substâncias tóxicas como acetona, amónia, arsénico, benzeno, chumbo, mercúrio e alcatrão. A cada inalação do fumo do cigarro são produzidos compostos cancerígenos e radicais livres que geram uma cascata de danos, nomeadamente uma diminuição do fluxo sanguíneo e oxigenação das células. A nicotina também bloqueia o estradiol, uma forma de estrogénio na pele, deixando-a, mais fina e mais seca. Degrada o colagénio e provoca uma queda na sua produção, e torna a pele ainda mais suscetível a danos solares. E como fumar inibe a cicatrização e aumenta o risco de hemorragias durante uma cirurgia, os fumadores têm um risco acrescido de complicações pós-operatórias.

Isto explica porque é que as fumadoras ficam com rugas profundas, pele com um aspeto ‘curtido’ e uma tez acinzentada muito antes das não fumadoras da mesma idade. Além disso, as fumadoras de longa data têm quatro vezes mais riscos de canície precoce e o dobro dos riscos de perder o cabelo, em comparação com as não fumadoras.

Também têm um risco maior de cancro da pele, em especial

carcinoma, e cancro do pulmão, garganta e boca. O melanoma, o mais letal dos cânceros de pele, também tende a matar mais rapidamente os fumadores, devido à fragilidade do seu sistema imunitário.

Ainda lhe apetece um cigarro?

PORQUE É QUE A PELE ENVELHECE?

Se soubéssemos o que ‘liga’ o processo de envelhecimento, saberíamos como ‘desligá-lo’!

Todos os dias a pele é atacada do exterior pelos elementos e do interior pelo seu próprio processo de produção de energia. A pele e o corpo envelhecem não só devido aos stresses da vida no século XXI, mas também porque, a cada segundo do nosso sobrecarregado dia, somos atacadas por pequenos agressores invisíveis chamados radicais livres.

OS RADICAIS LIVRES E A OXIDAÇÃO

O Envelhecimento Dentro do Nosso Corpo

À medida que as nossas células envelhecem, deixam de se replicar de forma tão eficaz como antes; além disso só conseguem replicar-se cinquenta vezes até morrer. Este prazo de validade predeterminada é chamado senescência celular. Quando as células de colagénio e elastina se aproximam da senescência, há uma perda de firmeza e resiliência na pele. O stress ou um choque podem acelerar a senescência celular, o que explica porque é que sofrer uma tragédia, ou até uma queimadura solar, pode deixar a pele envelhecida quase de um dia para o outro.

Os radicais livres são inevitáveis porque são um subproduto do processo de produção de energia do nosso corpo. Um radical livre é definido como uma molécula com um eletrão desemparelhado; como lhe falta o par, torna-se altamente instável, procurando desesperadamente a sua outra metade. Para a encontrar,

ataca outras moléculas na tentativa de lhes roubar um eletrão, num ciclo sem fim. O resultado são danos celulares que conduzem ao envelhecimento.

Os radicais livres são também responsáveis pela oxidação da pele.

A oxidação é um processo natural simples e inevitável. É ela que torna castanha uma maçã descascada, que enferruja os carros, torna a manteiga rançosa e envelhece prematuramente a nossa pele. Na verdade, a oxidação é responsável por uma pele baça e tristonha, e por quatro em cada cinco rugas – porque afeta os níveis de colagénio e elastina que dão à pele o aspeto denso e jovem.

Felizmente, pesquisas recentes revelaram formas de abrandar naturalmente a oxidação. Na verdade, trata-se da mesma pesquisa que mencionei na introdução deste livro – os estudos que demonstraram o papel dos polifenóis, os compostos anti-envelhecimento que encontramos em alguns alimentos, especialmente uvas e outros alimentos vermelhos, roxos ou azuis (como ameixas e mirtilos), e que nos inspiraram, ao Bertrand e a mim, a criar a Caudalie. No capítulo 5 mostro-lhe como esta pesquisa pioneira pode ajudar a rodar para trás os ponteiros do tempo.

O Envelhecimento Fora do Nosso Corpo

Os radicais livres são gerados por todas as toxinas que inalamos ou ingerimos, tais como poluição e fumo de cigarro, comida industrial e processada, alimentos fritos e grelhados, verniz ou tinta dos móveis, ou produtos derivados do petróleo.

Felizmente, pode lutar contra estes ataques ambientais seguindo as sugestões deste livro. Pode fazê-lo facilmente com uma boa proteção solar diária, evitando fumar ou beber demasiado, e comendo alimentos frescos e plenos de nutrientes.

E através do uso de antioxidantes. Os antioxidantes – como o seu nome indica – lutam contra a oxidação. São moléculas, naturais ou sintéticas, capazes de prevenir ou abrandar os danos celulares causados pelos radicais livres. A função dos antioxidantes é bloquear a produção de radicais livres e facilitar o processo natural de defesa das células.

Quanto mais depressa começar a atacar os radicais livres – de preferência antes dos trinta, quando os seus efeitos começam a notar-se – mais depressa verá

resultados e menos envelhecerá com o passar do tempo. (Uma advertência: as fumadoras devem pedir conselho médico em relação à utilização de suplementos antioxidantes porque, quando se fuma muito, doses excessivas podem ter o efeito oposto ao pretendido.)

HORMONAS E ENVELHECIMENTO DA PELE

À medida que envelhecemos, os nossos níveis hormonais começam naturalmente a declinar. A perimenopausa é a fase, que acontece geralmente entre o final da década dos 40 e início dos 50, em que começamos a notar os sintomas destas alterações. Por fim, quando os níveis das hormonas femininas desceram ao ponto de não haver menstruação há mais de um ano, considera-se que a mulher está na menopausa.

Algumas mulheres passam por esta fase como se nada fosse, enquanto outras lutam com afrontamentos, suores noturnos, depressão, confusão mental, falhas de concentração, alterações de humor, aumento de peso, ansiedade e insónias. A pele também pode ser muito afetada, tornando-se mais fina e seca. Como as hormonas femininas estão a baixar, as masculinas tornam-se dominantes. É frequente o cabelo ficar mais fino e ralo e surgirem pelos indesejados no queixo ou à volta dos lábios.

As mulheres com sintomas que afetam a sua saúde e qualidade de vida devem consultar o seu ginecologista para avaliar as opções que as podem ajudar. A terapia hormonal de substituição (THS), geralmente uma combinação de estrogénio e progesterona, era muitas vezes recomendada no passado, mas tornou-se controversa depois de um estudo de longo prazo ter revelado que pode haver um aumento do risco de ataques cardíacos,

acidentes vasculares-cerebrais, coágulos e cancro da mama, em mulheres que faziam THS durante vários anos seguidos. Estes riscos são baixos, mas é preciso fazer uma escolha informada. Os suplementos de estrogénio melhoram o teor de hidratação da pele e têm outros benefícios para a saúde.

O SEGREDO NÚMERO UM PARA PREVENIR O ENVELHECIMENTO

Chama-se envelhecimento solar.

Como muitas tendências de beleza do século passado, é a Coco Chanel que podemos agradecer a nossa paixão pelo sol (ou a ela que podemos culpar, conforme o ponto de vista). Foi ela que deitou fora as sombrinhas, luvas e chapéus que as mulheres tinham usado durante séculos para proteger a pele, e se expôs à torreira do sol da Provença.

Por causa da Chanel, já para não falar das estrelas de Hollywood que estavam constantemente douradas pelo sol da Califórnia, o bronzeado passou a ser de *rigueur*. A pele bronzeada deixou de ser sinal de que se era uma camponesa que tinha passado o dia a trabalhar no campo. Era 'saudável'. Era moderno. Era atraente.

A geração da minha mãe era tão obcecada com o bronzeado que, antes de haver óleos solares, elas faziam os seus próprios produtos com o que tinham à mão. Ela e as amigas iam às quintas das montanhas pedir o unguento que os agricultores punham nos úberes das vacas para facilitar a ordenha. Era um precursor primitivo do óleo bronzeador e não cheirava, nem pouco mais ou menos, tão deliciosamente como o Bain de Soleil.

Como a Chanel, eu também adoro estar ao sol na Provença. Mas também sei que ele é devastador para a pele.

Um bronzeado 'saudável' é uma coisa que não existe. A mínima variação de tom da tez causada por radiação UV significa que o colagénio e a elastina da sua pele foram atacados com um martelo pneumático solar que provocou

danos no seu DNA celular. Se apanhou um escaldão consegue ver os danos. Caso contrário, os danos são invisíveis – mas podem durar para sempre.

Pior, podem matá-la, razão pela qual a Organização Mundial de Saúde considera cancerígena a radiação UV.

Quando era criança ou uma jovem adulta, as marcas do seu bronzado acabavam por se esbater, certo? E o mesmo acontecia às adoráveis sardas que sarapintavam o seu nariz no final do verão: desapareciam assim que as folhas começavam a cair. Mas a partir de uma certa idade as marcas já não desaparecem e as sardas já não se esbatem. Pode até começar a ver sardas ‘em negativo’, que são manchas brancas e outras descolorações provocadas pelo envelhecimento. Ou pode notar o aparecimento de manchas castanhas, secura, zonas rugosas, lesões pré-cancerosas, rugas, rídulhas, vincos profundos, vasos sanguíneos visíveis, sinais, cancro de pele – tudo isso é envelhecimento solar, chamado fotoenvelhecimento.

Os danos provocados pela exposição solar acumulam-se com o tempo. Mesmo que não consiga vê-los ainda, e que não se barre com óleo e se ponha a torrar ao sol num dia abrasador, ninguém está imune à radiação UV e aos seus efeitos devastadores.

Nas profundezas da derme, isto é o que não consegue ver:

- O sol danifica os melanócitos, as células que produzem o pigmento, e é por isso que vemos manchas de hiperpigmentação na pele.
- Os vasos sanguíneos ficam mais finos, pelo que há uma maior tendência para fazer equimoses.
- São gerados radicais livres que deterioram a rede de colagénio e a elastina, deixando a pele menos resiliente.
- A exposição ao sol pode também alterar o funcionamento das células de Langerhans que ajudam a manter a imunidade do corpo contra infeções. A sobre-exposição à radiação UV pode suprimir o funcionamento correto do sistema imunitário e as defesas naturais da pele. Isto pode explicar o aparecimento de uma constipação (ou um surto de herpes), quando vai de férias para uma praia tropical.

RADIAÇÃO UV

A exposição ao sol é tão prejudicial devido à radiação ultravioleta (UV).

A luz ultravioleta é classificada segundo o comprimento de onda (nanómetros ou nm) em três tipos: UVA (400–320 nm), UVB (320–290 nm), e UVC (290–200 nm). Quanto mais curto o comprimento de onda, maior o nível de energia da luz. A radiação UVC podia matar-nos, mas felizmente é absorvida pela atmosfera e nunca chega à superfície da Terra.

UVA – OS RAIOS QUE ENVELHECEM

Os raios UVA penetram com uma eficiência terrível pela pele dentro, até às camadas mais profundas, onde vão atacar o ADN, o colagénio e a elastina, e estimular a produção dos melanócitos que produzem o pigmento, causando hiperpigmentação e manchas. Causam cancro, em especial melanoma.

O grande problema com os UVA é que eles estão sempre presentes, todo o dia e todo o ano, em doses muito maiores do que os UVB. Nem as janelas de vidro conseguem bloqueá-los. E se o seu protetor solar não for de largo espectro também não terá qualquer proteção contra eles.

UVB – OS RAIOS QUE QUEIMAM

Os raios UVB literalmente ‘assam’ a superfície da pele, destruindo o ADN celular e produzindo radicais livres. A exposição excessiva pode dar origem a células anormais que podem levar a lesões pré-cancerosas e cancros de pele. Como provavelmente já sabe, os raios UVB são mais fortes entre as 10h e as 16h, especialmente nos meses de verão e nas zonas perto do equador. Mas pelo menos não conseguem atravessar vidro.

Uma nota importante: sempre que tiver de tomar ou aplicar um medicamento, pergunte ao médico se causa fotossensibilidade. Se for esse o caso, pode ter uma irritação na pele e aumenta o risco de ter uma queimadura solar grave. Esses riscos são comuns com medicamentos antifúngicos, anti-histamínicos, antissépticos, contracetivos, alcatrão de carvão, corantes, anti-inflamatórios não esteróides, perfumes e óleos essenciais, sulfamidas, tetraciclina e alguns antidepressivos.

Proteja-se constantemente do sol – não apenas quando vai à praia ou está no terraço a tentar bronzear um pouco. Mesmo que esteja na rua só para ir passear o cão ou a caminhar até ao carro para depois ir para o trabalho, ainda assim tem de se proteger. Habitue-se a aplicar diariamente o seu protetor solar de manhã antes de sair de casa. E não se esqueça do pescoço e decote, mãos, braços, pernas e qualquer outra zona do corpo que esteja exposta. Não verá a diferença amanhã, mas daqui a uns anos será notória. Não deixe que estas mudanças invisíveis aconteçam na sua pele quando pode preveni-las tão facilmente!

O CANCRO DE PELE PODE MATAR

De acordo com Associação Portuguesa de Cancro Cutâneo, a incidência dos vários tipos de cancro de pele (que é o tipo de cancro mais comum no mundo) tem vindo a aumentar em Portugal, com 12 mil novos casos por ano. A boa notícia é que este é o tipo de cancro mais fácil de prevenir.

Há três tipos de cancro de pele:

- Carcinoma Basocelular: é o mais frequente, tem a aparência de pequenos altos ou nódulos salientes, muitas vezes na cabeça ou no pescoço. Cresce lentamente e raramente se espalha, mas se não for tratado pode penetrar nos ossos.
- Carcinoma Espinocelular: aparece como um nódulo ou uma zona vermelha escamosa. Os tumores podem crescer muito e espalhar-se para outras zonas do corpo.
- Melanoma: é o mais mortal dos cancros de pele porque metastiza facilmente, espalhando-se pelo corpo. Pode aparecer mesmo em zonas que não são expostas regularmente ao sol e mesmo em pessoas que tiveram uma exposição mínima ao longo dos anos, tal como há não fumadores com cancro do pulmão.

Os solários são especialmente perigosos porque as lâmpadas são UVA em estado puro. Pior: por vezes as lâmpadas não estão bem ajustadas e a dose de exposição à radiação é ainda maior. Não vão causar queimaduras (porque só os UVB podem fazê-lo), mas a sua intensidade vai danificar as células na derme profunda e mais abaixo.

O SEGREDO DE BELEZA DA DRA. WALDORF PARA ENVELHECER BEM

Pedi à minha amiga Heidi Waldorf, uma das mais reputadas dermatologistas em Nova Iorque, para me dar o seu melhor conselho antienvhecimento:

“Qual é a ideia mais errada que os meus pacientes têm em relação ao cuidado da pele? As mulheres pensam muitas vezes, erroneamente, que dado que há atualmente tantos procedimentos de rejuvenescimento não invasivos, que são uma maneira rápida, fácil e relativamente acessível de corrigir qualquer dano na pele, elas não têm de se preocupar em proteger-se do sol ou tratar da pele. Sim, os lasers, *fillers* e *peelings* podem fazer maravilhas – mas só até certo ponto. Se os danos forem muito profundos, a cirurgia pode ser a única solução. Ou... pode não haver solução. As mulheres que estão melhor são aquelas que começaram cedo um bom regime de cuidados da pele, com cosméticos ou cosmecêuticos prescritos pelo dermatologista, que nunca deixam de usar protetor solar, passando progressivamente a procedimentos médicos mais intensos se e quando precisam, em vez de esperar que tudo se desmorone. Dessa forma, airoosamente, têm sempre uma aparência rejuvenescida e adequada à sua idade, sem precisarem ou desejarem intervenções cirúrgicas mais drásticas.”

SOBRE O PROTETOR SOLAR

Nós as francesas queremos ficar bronzeadas, mas não queremos torrar ao sol. Por isso pomos FPS50 no rosto, FPS30 no corpo, e confessamos a nossa culpa no abuso de autobronzeadores e bronzeadores. A verdade é que, como a maioria das portuguesas, achamos que bronzeadas ficamos mais sexy e parecemos mais saudáveis e mais esbeltas. Uma tolice? *Mais, oui!* Que vai mudar em breve? *Non, non!*

Sabemos que temos de usar protetor solar diariamente. Então porque é que o número de cancros de pele está a aumentar? Provavelmente porque a maioria das pessoas só usa protetor solar quando ‘vai estar ao sol’, talvez no domingo quando forem passear no parque. O problema é que para a sua pele todos os dias são domingo.

Tal como é difícil educar as raparigas sobre a exposição ao sol, também é difícil ensinar-lhes como usar corretamente o protetor solar. Felizmente, as farmácias fazem um bom trabalho porque mudam os stocks em função das necessidades sazonais. Os farmacêuticos distribuem brochuras e dão amostras aos clientes e encorajam-nos a experimentar os novos protetores. Isto não é só bom para o negócio – é um gesto inteligente de saúde.

COMO USAR O PROTETOR SOLAR

O protetor solar foi criado para evitar que os raios nocivos UVA e UVB penetrem na pele. Quando um protetor é de largo espetro, os seus ingredientes absorvem a maioria daqueles raios e evitam que eles atinjam a pele, da mesma forma que as moléculas da atmosfera absorvem os UVC e evitam que eles atinjam o solo.

Há dois tipos de filtros nos protetores solares: os filtros químicos, que absorvem a luz ultravioleta transformando-a em calor, e os écrans físicos (minerais) que refletem a luz ultravioleta de volta para o ambiente.

Os filtros químicos UVA mais comuns são meradimato, avobenzona (Parsol 1789) e Mexoryl. O filtro físico UVA mais comum é o óxido de zinco.

Os filtros químicos UVB e UVA mais comuns são ensulizo, octinoxato, homosalato, octissalato, octocrileno, oxibenzona, Padimate O, dióxido de titânio e Tinosorb.

A minha posição sobre os filtros solares: não escolho filtros solares 100% minerais pois: não protegem a 100% contra as radiações UVA & UVB; se não forem nano, deixam um acabamento esbranquiçado, mas se forem nano produzem radicais livres.

Para os meus produtos, procuro sempre filtros naturais, mas depois seleciono os melhores ingredientes para proteger e respeitar a pele sem comprometer a eficácia. Recuso-me a comprometer a eficácia ou mesmo a inovação. É melhor comprometermo-nos com ingredientes sintéticos, se a alternativa é obter uma incrível tecnologia protetora antienvelhecimento de largo espetro solar que proteja o nosso ADN celular.

O FPS (Fator de Proteção Solar, também conhecido com a sigla em inglês SPF), refere-se apenas aos raios UVB e é uma indicação aproximada para estimar quanto tempo podemos ficar ao sol sem nos queimarmos. O protetor solar deve ter no mínimo FPS30+ para atividades desportivas ou ao ar livre. Para o dia-a-dia a maioria das pessoas pode usar 15 ou 30.

Mas tenha em conta que os valores de FPS são determinados em laboratório: o produto é aplicado na quantidade certa e as pessoas que estão a testá-lo não andam a mexer-se de um lado para o outro, a suar ou a esfregar a cara. Isto explica porque é que raramente temos na prática a proteção correspondente ao SPF indicado na embalagem – porque não aplicamos o protetor em quantidade suficiente.

Para garantir uma proteção adequada deve usar uma colher de chá de protetor solar só para o rosto. É muito. Se vai estar na praia tem de aplicar pelo menos 30g de protetor no corpo e reaplicar a cada duas horas. É muito. Se vai estar simplesmente no exterior, para uma atividade que não envolva uma grande exposição ao sol, obviamente não precisará de tanto – mas se for suar ou nadar ao ar livre sim.

Lembre-se disto se gosta de usar base com FPS. Ela vai dar-lhe uma proteção muito mais baixa do que o indicado na embalagem porque vai usá-la em pouca quantidade. (E por falar nisso: usar uma base com FPS15 em conjunto com um protetor FPS 15 não lhe dará a proteção equivalente a um FPS30.) Aplique primeiro o protetor, deixe que a pele o absorva e depois aplique a base. Os produtos de cuidado da pele para usar à noite não deverão ter nenhum FPS.

Acho que os melhores protetores solares são os que combinam filtros químicos e físicos. Use um FPS de pelo menos 15. Aplique pelo menos meia hora antes de sair de casa e reaplique frequentemente, inclusive antes de sair do trabalho para ir almoçar. Se está a transpirar muito ou a nadar, reaplique de hora a hora.

Um dos maiores erros no que diz respeito ao protetor solar no dia-a-dia é esquecer as outras zonas expostas além do rosto, especialmente o pescoço e decote. Mas a verdade é que não queremos ter as mãos e o pescoço encarquilhados e com manchas. E acima de tudo não queremos promover o aparecimento de um melanoma potencialmente mortal.

Na Europa, a regulamentação dita que qualquer protetor solar com um FPS, que como sabe é referente apenas à proteção UVB, tem de ter também proteção UVA de pelo menos um terço do FPS indicado.

Se não gosta de usar protetor, ou não é suficientemente disciplinada para o aplicar tão frequentemente como deveria, faça como as francesas e arranje um belo chapéu de abas largas. Quanto mais *fantastique*, maiores as probabilidades de o usar. Pode ser o seu *look*!

AUTOBRONZEADORES

Os autobronzeadores são ótimos. Contêm um aditivo de cor, um açúcar chamado dihidroxiacetona (DHA), e simplesmente tingem as células mortas à superfície da pele (é por isso que a cor desaparece à medida que essas células vão caindo naturalmente). O resultado dura geralmente entre três dias e uma semana.

Antes de aplicar qualquer produto que contenha DHA convém fazer uma ligeira esfoliação e hidratar a pele: se não o fizer, pode ficar com um tom manchado, sobretudo se tem a pele seca e com zonas rugosas onde o produto se vai fixar mais. Não aplique logo uma grande quantidade. Comece com pouco e vá acrescentando.

O DHA é uma molécula segura para uso externo, desde que tenha o cuidado de não o inalar caso vá a um instituto onde o autobronzeador é aplicado em spray em todo o corpo. E lembre-se que os autobronzeadores não têm proteção UV se a fórmula não tiver filtros.

UM SEGREDO FRANCÊS DE BELEZA

É muito difícil manter uma tez clara e leitosa porque se vê cada mancha ou imperfeição. Misturar uma gota de autobronzeador no seu hidratante diário pode ajudar. Faço isso muitas vezes quando quero um pouco mais de cor no rosto. Também pode fazer o mesmo com o creme de corpo. Vá testando a quantidade até encontrar a que funciona para si, dependendo do bronzeado que já tem e do tom que quer obter. Se já está bronzeada, um pouco de autobronzeador vai dar-lhe um tom dourado.

PRECISA DE UM DERMATOLOGISTA?

As francesas podem não ir ao dentista duas vezes por ano para limpezas e *check-ups*, mas isso é essencial para manter uns dentes saudáveis. No entanto, quantas de nós vamos ao dermatologista fazer *check-ups* regulares?

Os dermatologistas são especialistas em avaliar os níveis de risco da pele, especialmente quando temos sinais. Podem dizer-lhe se o seu regime de cuidados do rosto está a funcionar e sugerir-lhe outro melhor se for necessário. Podem ajudá-la a parar de alternar entre diferentes tratamentos e produtos em experiências infrutíferas. Em vez de precisar de consultar um dermatologista quando a sua pele está péssima, vai aprender a limpar, esfoliar e hidratar corretamente de forma a não eliminar os óleos naturais da pele, o que lhe dará uma aparência muito mais jovem.

De acordo com a Dra. Waldorf, deve-se consultar um dermatologista nas seguintes ocasiões:

- Para um *check-up* de saúde que sirva de ‘baseline’, em qualquer idade. O médico tirará fotografias de todo o seu corpo para comparar e analisar no futuro a evolução de sinais e manchas que possam estar a crescer ou evoluir. Dada a

prevalência atual de cancro de pele, todo o cuidado é pouco. Algumas mulheres recorrem a spas médicos para remover sinais e manchas, mas isso pode ser arriscado porque as pessoas que lá trabalham podem não ter conhecimentos suficientes para distinguir um sinal benigno de um cancro de pele. Os dermatologistas são as pessoas indicadas para consultar nesta área. Quando se trata de saúde, é sempre melhor confiar num profissional.

- Se tem sinais, manchas, borbulhas ou feridas que não cicatrizam, mudaram de cor ou forma, ou apareceram subitamente e não desaparecem por nada. Uma borbulha normal não dura meses, e tentar acabar com ela à força pode fazer pior.

- Se surgiu algum problema de pele como acne, psoríase, uma erupção ou irritação.

- Se a textura da sua pele se alterou drasticamente. Isto pode ser provocado por alterações hormonais.

- Se está a perder muito cabelo ou começou a ficar com mais pelos no rosto. Também neste caso a causa pode ser hormonal.

- Se quer simplesmente um conselho sobre tratamentos de pele intensivos, especialmente para tratar danos provocados pelo sol.

EXPOSIÇÃO SOLAR E VITAMINA D

O corpo precisa de vitamina D para a absorção do cálcio e muitas outras funções cruciais. Mas muito poucos alimentos a contêm – com exceção de peixes gordos, óleo de peixe, fígado de vaca, queijo, tofu, cogumelos e ovos (mas não em quantidade suficiente). Para além disso, o corpo só consegue criar vitamina D depois de ter sido exposto ao sol, o que torna ainda mais difícil assegurar os níveis certos, especialmente durante os meses de inverno e para quem vive em climas agrestes que não convidam a passar muito tempo no exterior.

A vitamina D é uma das mais necessárias para a nossa saúde e muitas pessoas têm deficiência dela sem saber; só uma análise de sangue pode dizer ao certo. Precisamos dela para processar o cálcio e manter os ossos fortes, e níveis baixos podem causar problemas no sistema imunitário, doenças cardíacas, dificuldades cognitivas e outros problemas. Veja com o seu médico se deve tomar um suplemento e qual é a dose ideal para si. Opte por vitamina D3 em vez de D2, porque é mais bem absorvida pelo organismo, e tome-a de preferência com um suplemento de vitamina K para aumentar a sua eficácia.

Portanto não use o ‘debate’ sobre a necessidade de produzir níveis adequados de vitamina D como desculpa para não aplicar protetor solar! Não é sequer uma questão a considerar, porque precisamos sempre de proteção face à nociva radiação UV e a quantidade de sol necessária para produzir vitamina D é muito pequena.



Cinco

O seu guia de ingredientes cosméticos

Alguma vez pensou no que fazem aqueles químicos com nomes impronunciáveis indicados no rótulo do seu creme de rosto? Alguns ingredientes soam complicados e assustadores embora não sejam mais do que açúcar ou vitaminas. Outros, no entanto, podem causar irritação, borbulhas e outros problemas se não forem indicados para a sua pele. Para tratar bem da pele, precisa de saber quais os ingredientes que funcionam melhor para si e também os que deve evitar, para poder fazer um detox de ingredientes e começar a usar o que é melhor para a sua pele.

Seja uma consumidora inteligente. Sabe que há sempre alarido no marketing e nas embalagens. Se adora um produto e acha que ele funciona, use-o com prazer, mas é muito fácil aprender mais sobre os ingredientes que são realmente eficazes e saber que está a ter o melhor retorno do seu investimento.

COMO DESCODIFICAR UM RÓTULO

Os ingredientes de um cosmético (listados na parte de trás ou lateral da caixa ou da embalagem), são sempre indicados por ordem descendente de concentração. Muitas vezes o primeiro ingrediente da lista é aqua (água), ou cetyl alcohol, que é um lubrificante e agente espessante. Os ingredientes cuja percentagem na fórmula é 1% ou menos podem ser indicados pela ordem que a marca entender.

Às vezes, o melhor é que os ingredientes ativos estejam no início da lista porque isso significa que estão presentes em altas concentrações. Mas há casos em que não precisamos (ou queremos) ter um ingrediente em grande quantidade para assegurar a sua eficácia. Por exemplo: há uma dose ótima de eficácia para o resveratrol estabilizado e patenteado que usamos em muitos produtos Caudalie. Se aumentarmos essa dose não vamos ter mais eficácia. É por isso que pode ser difícil, quando um produto se vangloria de uma alta percentagem de ingredientes caros, saber se ele vale mesmo o que custa.

OS PIORES INGREDIENTES

Antes de saber quais são os melhores ingredientes cosméticos, veja a lista dos que deve evitar. Infelizmente estes ingredientes são muito comuns porque são baratos e cumprem a sua função – só que não da melhor forma possível. Se puder, veja se o ingrediente é de origem natural (derivado de uma planta, por exemplo) ou sintético. As marcas de cosméticos usam muitas vezes as versões sintéticas, que são mais baratas, mas os derivados de plantas são mais potentes.

CAROÇOS DE ALPERCE

São muitas vezes usados em esfoliantes, mas como tendem a ser grandes e rugosos, podem causar irritação crónica e tornar a pele mais sensível porque eliminam uma grande parte da hidratação necessária para a pele. Isto cria um ciclo vicioso de secura e borbulhas que são depois atacadas com esfoliantes

ainda mais fortes para, alegadamente, acalmar a inflamação. Mesmo que tenha a pele muito oleosa, o seu esfoliante deve ser o mais suave e delicado possível.

PERÓXIDO DE BENZOÍLO

É um ingrediente comum em produtos para tratar a acne porque mata a bactéria *P. acnes* e seca a pele. Mas pode ser extremamente irritante por isso na Europa está disponível apenas por prescrição médica.

HIDROQUINONA

Este agente aclarador/branqueador era muito comum em cremes despigmentantes e antimanchas mas foi proibido na Europa e na Ásia porque, apesar de extremamente eficaz, se não for usado corretamente pode deixar a pele demasiado branca e manchada – e os danos são irreparáveis. Para além disso, em doses elevadas pode ser cancerígeno.

ÓLEO MINERAL OU PETROLATUM (VASELINA)

Derivado de petroquímicos, o óleo mineral encontra-se em muitos produtos de cuidado da pele, geralmente entre os primeiros ingredientes da lista, porque é um hidratante extremamente acessível. Mas os produtos que o contêm podem ser comedogénicos (o que significa que entopem os poros), por isso não há razão para os utilizar quando há tantos óleos de plantas mais eficazes e menos propensos a deixá-la com borbulhas.

FTALATOS

São compostos químicos bastante assustadores que podem ser absorvidos pelo corpo, através da pele ou por inalação. Apesar de numerosos estudos terem demonstrado que eles causam danos nos órgãos internos como o fígado, rins, pulmões e sistema reprodutivo feminino, provocando esterilidade, ainda são usados em cosmética porque ‘se fixam’, permitindo que o produto se mantenha mais tempo na pele ou no cabelo. Por isso são usados em alguns vernizes de unhas, gel para o cabelo e lacas, desodorizantes e perfumes. Tam-

bém podemos encontrá-los em embalagens porque tornam o plástico mais macio e maleável.

CONSERVANTES: FORMALDEÍDO E PARABENOS

Formaldeído

É um químico forte usado na construção de paredes e móveis. Também é usado em batons, desodorizantes e verniz de unhas, o que é um perigo porque se trata de um agente reconhecidamente cancerígeno que nos pode deixar muito doentes. Não há qualquer razão para que ele seja incluído em cosméticos quando há tantas alternativas mais saudáveis. Alguns conservantes (diazolidiniyl urea, por exemplo) libertam formaldeído e também devem ser evitados.

Parabenos

Têm sido usados há décadas como conservantes numa grande variedade de produtos. São tão populares porque são eficazes, baratos e fáceis de usar numa formulação. E matam eventuais contaminantes, o que significa que conseguem assegurar uma longa ‘vida de prateleira’ para o produto.

Mas alguns parabenos perturbam o nosso sistema endócrino, afetando o funcionamento hormonal. Foram literalmente encontrados no tecido de tumores da mama. Por causa disso decidi não os usar.

Na Europa foram banidos cinco parabenos: isopropil, isobutil, fenil, benzil e pentil parabenos. Não é fácil substituí-los por conservantes de nível alimentar (como fazem a Caudalie e muitas marcas de cosméticos não americanas), mas é uma alternativa eficaz. Para além disso, a melhor forma de conservar os cosméticos e mantê-los livres de contaminações é pô-los num tubo em vez de um boião.

LAURIL SULFATO DE SÓDIO

Quer lavar a sujidade incrustada nas rodas do seu carro? Use um detergente cheio de sulfatos porque eles fazem imensa espuma e fazem o trabalho num instante. Mas não vai querer certamente usar químicos tão agressivos na sua

pele ou cabelo. Não precisamos de espuma para ter um cabelo limpo, por isso evite quaisquer produtos que contêm lauril sulfato de sódio (na lista de ingredientes INCI como: sodium laureth sulfate ou sodium lauryl sulfate).

INGREDIENTES DE ORIGEM ANIMAL

Não vai querer pôr um ingrediente recolhido de um animal morto na sua pele ou cabelo, pois não?

OS MELHORES INGREDIENTES COSMÉTICOS

Agora que já sabe o que deve evitar, eis o que funciona melhor. Há três categorias: óleos naturais e essenciais; ingredientes naturais (derivados de plantas) e sintéticos (obtidos por biotecnologia); e os meus favoritos, polifenóis.

OS ÓLEOS NATURAIS SÃO ÓTIMOS PARA A PELE

Uma das grandes falácias do cuidado da pele é que uma pele oleosa ou com tendência para borbulhas nunca deve ser tocada por óleo. *Au contraire* – quando se usa o óleo certo e se mantém a pele devidamente hidratada, a produção de gordura pelas glândulas sebáceas *diminui*. É por isso que as francesas adoram usar óleos para limpar, hidratar e tratar a pele sempre que possível, e poderá facilmente fazer o mesmo.

Os óleos são um acréscimo fantástico para o seu arsenal cosmético. Além de fáceis de encontrar e altamente eficazes, são acessíveis e seguros.

Antes de escolher um desmaquilhante, hidratante ou sérum com base de óleo, convém saber que há dois óleos que se podem usar: óleos extraídos de plantas que são terapêuticos e servem de base aos produtos; e óleos essenciais, que são destilados de plantas (ervas, flores, raízes, etc.) que também são terapêuticos e altamente concentrados, pelo que devem ser usados com moderação. Os óleos podem ser encontrados em cosméticos de marca ou produtos feitos em casa à base de óleo de grainha de uva, abacate, alperce, borragem, primula, amêndoas doces ou jojoba (veja exemplos de receitas no capítulo 7.)

1. ÓLEOS DE PLANTAS

Estes óleos são extraídos de plantas, quer por prensagem das sementes quer por maceração das sementes ou raízes. Cada óleo tem as suas propriedades e os melhores são não comedogénicos. A pele absorve-os facilmente e estão carregados de ácidos gordos essenciais extremamente nutritivos. Muitos destes óleos não têm um aroma marcado.

Óleo de grainha de uva

Este óleo, que é o meu preferido, é um tesouro sem preço que a vinha nos dá, extraído das grainhas de uva e refinado. Na Caudalie, são precisos 50 quilos de grainhas para produzir apenas um litro de óleo. São muitas uvas!

O óleo de grainha de uva não tem um efeito oleoso, o que o torna ideal para todos os tipos de pele, e contém altas percentagens de ácido linoleico (ómega 6, um ácido gordo essencial, como vimos no capítulo 2) e vitamina E. Isto faz dele um excelente antioxidante que regenera, nutre e reestrutura até a pele mais seca.

Usado em: Cremes de corpo, desmaquilhantes, óleos para o cabelo, corpo e rosto, esfoliantes, máscaras e hidratantes.

Óleo de argão, extravirgem e biológico

Provavelmente já sabe que o óleo de argão é ótimo para o cabelo, mas também é maravilhoso para a pele. As árvores de argão crescem no sul de Marrocos e os seus frutos arduamente recolhidos contêm caroços que são prensados a frio para extrair o óleo. Tem um teor excepcionalmente alto de ácidos gordos insaturados e ácido linoleico, para manter a pele hidratada.

Usado em: Óleos de corpo, cabelo e rosto, e esfoliantes de corpo

Óleo de alperce

Extraído do caroço de alperce e deixando raramente uma sensação oleosa na pele, é especialmente suave para a pele seca.

Usado em: Cremes de corpo, hidratantes

Óleo de abacate

Como todos os óleos vegetais, o óleo de abacate é rico em ácidos gordos insaturados, o que explica a sua facilidade em penetrar eficazmente na pele.

Usado em: Cremes de corpo e mãos, óleos para o cabelo, máscaras, hidratantes e cremes de contorno dos olhos

Óleo de borragem

Este óleo é rico em ácido gama linoleico (ómega 6), que lhe dá as suas propriedades calmantes e alisadoras. É ideal para quem tem pele sensível.

Usado em: Cremes de corpo e hidratantes

Óleo de coentro

O coentro é oriundo do sul da Europa. Este óleo é extraído das sementes da planta e refinado. O seu teor excepcional em ácido petroselénico (ómega 12) faz dele um hidratante ideal para pele seca e sensibilizada. Também consegue levar ingredientes ativos até ao interior das células da pele.

Usado em: Produtos antienvelhecimento e óleos de rosto

Óleo de hibisco

O hibisco também é conhecido como ‘a flor da eternidade’. O seu óleo é extraído por pressão a frio das sementes, que contêm um alto teor de ácidos gordos insaturados com uma ação protetora e hidratante semelhante à do óleo de argão.

Usado em: Óleos de corpo, rosto e cabelo, esfoliantes de corpo e cremes de contorno dos olhos

Óleo de jojoba

Conhecido como ‘ouro do deserto’, a jojoba é um arbusto das regiões desérticas do Arizona e do México. O seu óleo é usado para tratar a pele há mais de cem anos, devido à sua biocompatibilidade com a pele. É também calmante, suavizante e regenerante, e previne a desidratação, sem deixar resíduos oleosos, o que o torna ideal para pele com tendência acneica.

Usado em: Produtos hidratantes e equilibrantes, e óleos de rosto

Óleo de rosa mosqueta

A rosa mosqueta contém ácidos gordos capazes de regenerar novas células ao mesmo tempo que revitaliza as células jovens. Também atua na prevenção das rugas.

Usado em: Hidratantes, óleos de rosto

Óleo de Figo da Índia

Este óleo obtém-se por pressão a frio das sementes e é rico em ácido linoleico. É também reconhecido pelas suas propriedades iluminadoras da pele e ação protetora dos raios UVA.

Usado em: Óleos de rosto antienvelhecimento, antioxidantes e despigmentantes

Óleo de sândalo

É extraído da noz da árvore de sândalo que cresce na Índia, Nepal, Austrália e Hawai. É rico em ácido oleico (ácido gordo ômega 9), que tem um efeito instantâneo de alisamento das rugas, e ácido ximénico (ácido gordo ômega 7), usado para tratar eczema.

Usado em: Produtos antienvelhecimento e óleos de rosto

Óleo de sésamo

Produzido a partir das sementes de sésamo, este óleo é rico em ácidos gordos monoinsaturados e polinsaturados. Nutritivo e particularmente adequado para a pele seca, é eficaz contra a descamação e protege a pele das agressões exteriores.

Usado em: Óleos de corpo, rosto e cabelo, e esfoliantes de corpo

Óleo de amêndoas doces

Este óleo é reconhecido por penetrar profundamente nas células, para dar luminosidade à pele cansada ou stressada.

Usado em: Hidratantes, óleos de rosto

OS PRODUTOS OIL-FREE SÃO BENÉFICOS, EM ESPECIAL PARA ACNE?

Agora que já sabe que os óleos são bons para a sua pele, mesmo que ela seja oleosa e/ou tenha acne, não precisa de os evitar como talvez tenha feito até aqui. Se apesar de tudo tem receio de usar óleos (porque eventualmente não gosta da sensação na pele), deve, no entanto, ter em atenção que nos produtos *oil-free* nem sempre está indicado qual o ingrediente usado para substituir o óleo. Um bom compromisso, especialmente se está preocupada com o aparecimento de borbulhas, é experimentar produtos que contêm óleos essenciais antibacterianos, em especial menta, erva gateira, alfazema, limão, citronela, erva-cidreira, alecrim, salva ou tea tree (melaleuca), já que estes óleos são altamente concentrados e bastam doses muito pequenas.

2. ÓLEOS ESSENCIAIS

Como viu no capítulo 3, os óleos essenciais são essências destiladas de diferentes ervas e flores, contendo os compostos aromáticos voláteis dessas plantas. São extraídos de sementes, cascas, hastes, raízes, folhas, flores e/ou frutos. Chamam-se ‘essenciais’ porque contêm a ‘essência’ da fragrância e componentes terapêuticos da planta, que se tornam altamente concentrados durante o processo de destilação. A composição de qualquer óleo essencial é muito complexa: às vezes tem mais de cem moléculas diferentes, que é uma das razões porque eles cheiram tão bem e podem ter efeitos tão poderosos.

É também por essa razão que os óleos essenciais *nunca* devem ser aplicados diretamente sobre a pele ou o couro cabeludo, mas misturados com um óleo vegetal (ou combinação de óleos) ou um creme. (Não são solúveis em álcool nem em água.) Depois de fazer as suas misturas coloque-as em frascos de vidro escuro com pipeta – porque só vai precisar de algumas gotas de cada vez – e identifique-os com uma etiqueta.

Como já lhe contei, as fragrâncias sempre foram importantes para mim, e quando uso um óleo essencial posso satisfazer essa paixão. Se souber o que usar, pode criar instantaneamente as suas próprias poções mágicas, como eu faço. Na verdade, quando a minha pele está seca ou stressada, especialmente se viajei muito e o ar do avião fez das suas, aplico uma das minhas misturas de óleos antes do creme de noite e deixo-o fazer a sua magia enquanto durmo. É um tratamento de noite muito rico. Às vezes junto vinte gotas a uma máscara de tratamento para intensificar os seus efeitos. Outras vezes adiciono algumas gotas de uma das minhas misturas de óleos à base de maquilhagem ou hidratante com cor, para lhe dar um aspeto fresco e luminoso.

Estes são os meus óleos essenciais preferidos:

Cenoura

O óleo de cenoura purifica a pele e elimina toxinas, resíduos orgânicos e poluição. Também ajuda a renovar as células cutâneas.

Usado em: Óleos detox e equilibrantes

Alfazema

O óleo de alfazema é muitas vezes usado para acalmar e relaxar. Tem propriedades terapêuticas e anti-inflamatórias. Ainda não encontrei ninguém que não achasse o seu aroma calmante e inspirador (e delicioso!).

Usado em: Óleos detox e equilibrantes

Citronela e Lemon Balm

Estes óleos são ótimos para drenar, descongestionar e contra a celulite.

Usado em: Óleos equilibrantes e adelgaçantes

Néroli

O óleo de néroli, que é um componente comum de muitos perfumes, é destilado da flor de laranjeira. Tem efeitos calmantes e equilibrantes, e ajuda a ter um sono mais descansado, por isso é maravilhoso para o corpo e a pele quando estamos exaustas. É bem tolerado mesmo pela pele sensível, tem uma ação de renovação celular, pode ajudar a aclarar manchas castanhas e é muito calmante.

Usado em: Óleos detox

Palmarosa

A palmarosa, uma planta cultivada na Índia e no Vietname, é conhecida também como gerânio indiano. Pertence à família da citronela e é frequentemente usada na medicina tradicional indiana. É maravilhosa para estimular a renovação celular, hidratar e tratar.

Usado em: Óleos hidratantes

Hortelã-pimenta (Mentha piperita)

A hortelã-pimenta distingue-se de outros tipos de hortelã pelas suas folhas mais pequenas e resistentes e um sabor apimentado. É muito refrescante não só para cheirar mas também para tonificar e acordar a pele.

Usada em: Óleos refirmantes

Petitgrain

É extraído das folhas e ramos da planta da laranjeira. É um anti-inflamatório calmante e equilibrante que revitaliza a pele. É particularmente benéfico para pele stressada.

Usado em: Óleos detox

Rosa

O óleo essencial de rosa é extraído das pétalas por destilação a vapor. São precisas quatro toneladas de pétalas para obter um quilo de óleo essencial. É muito calmante e excelente para tratar vermelhidão e rosácea, porque é bem tolerado por pele sensível e muito sensível.

Usado em: Óleos hidratantes

Alecrim

O alecrim é um arbusto selvagem aromático que cresce na região do Mediterrâneo. É rico em óleos voláteis, flavonóides e ácidos fenólicos, que são antissépticos, antibacterianos e anti-inflamatórios. Também é utilizado pelas suas propriedades regenerantes e antioxidantes, e para estabilizar outros ingredientes.

Usado em: Óleos e loções purificantes

Sândalo branco

Este tipo de óleo de sândalo tem propriedades purificantes, acalma as tensões nervosas e promove o relaxamento. Também descongestiona e elimina toxinas, irritação e inflamação.

Usado em: Óleos para pele sensível

3. INGREDIENTES NATURAIS E SINTÉTICOS

Para além dos óleos indicados acima, estes ingredientes clinicamente comprovados são os melhores e mais seguros que posso recomendar. Alguns são naturais e outros, como as ceramidas, o ácido hialurónico e os péptidos (como o Matrixyl), são compostos biotecnológicos criados em laboratório.

Cassia angustifolia (Sene)

A cassia é uma planta rica em polissacarídeos que cresce na Índia e tem fortes propriedades higroscópicas, o que significa que absorve água. Tem um efeito hidratante visível rapidamente após a aplicação, deixando a pele macia e flexível.

Usada em: Produtos antienvelhecimento e hidratantes

Camomila

É utilizada há séculos nas medicinas tradicionais pelas suas propriedades calmantes e anti-inflamatórias.

Usada em: Hidratantes para pele sensível

Ceramidas

São lípidos captadores de água, o que significa que atuam como uma barreira para manter a pele hidratada.

Usadas em: Produtos antienvelhecimento

Feto

Esta planta verde contém açúcares que formam uma rede à superfície da pele, para um efeito lifting imediato.

Usado em: Produtos antienvelhecimento e refirmantes

Sementes de linho

O linho tem sido cultivado pela sua fibra macia e resistente e pelas suas sementes – os antigos egípcios usavam-no em tecidos e também para fazer os seus preciosos papiros. A parte da semente de linho chamada lignina é eficaz no controlo da produção de sebo (óleo) na pele. Isto ajuda a reduzir a oleosidade excessiva, refinar a textura da pele e minimiza a aparência dos poros.

Usadas em: Hidratantes para pele oleosa/acneica

Ácido Glicólico

Pertencente à família dos AHAs, ou alfa-hidroxiácidos, o ácido glicólico é um dos ingredientes mais comuns nos cosméticos concebidos para esfoliar a pele. Funciona removendo as células mortas da camada superior da epiderme, revelando a pele mais jovem e lisa que se encontra abaixo delas.

Usado em: Produtos despigmentantes/iluminadores, hidratantes para pele oleosa/acneica, minimizadores dos poros

Ácido hialurónico

Outro ingrediente muito usado em cosmética. O ácido hialurónico é um composto que se encontra naturalmente na pele. Existe em duas categorias: de alto e baixo peso molecular. O de alto peso molecular (moléculas maiores) tem um efeito imediato no alisamento da superfície da pele, enquanto o de baixo peso molecular (moléculas mais pequenas) penetra na pele para uma ação biológica antienvhecimento. Quando aplicado topicamente tem uma poderosa ação hidratante que minimiza as rímulas e rugas.

Usado em: Hidratantes (o de alto peso molecular) e produtos antienvhecimento (o de baixo peso molecular)

Imperata cylindrica

Esta erva consegue sobreviver no deserto e outras zonas áridas com altos níveis de salinidade devido à sua capacidade de manter o seu teor de água independentemente da severidade das condições ambientais. Quando usada na pele é um hidratante muito poderoso e totalmente natural.

Usada em: Hidratantes

Manteiga de Manga

É extraída do caroço de manga e muito semelhante à manteiga de karité, com propriedades emolientes e calmantes.

Usada em: Hidratantes

Esqualeno de Azeitona

O esqualeno é um componente importante de um sebo saudável e um excelente ingrediente que mantém a hidratação sem ser oclusivo. Costumava ser retirado dos tubarões, mas, felizmente, também se encontra no azeite! É processado de forma a ter um toque seco e não oleoso.

Usado em: Hidratantes

Água de Uva Biológica

É a água vegetal que se encontra nas uvas, sendo um ingrediente exclusivo Caudalie. É altamente mineralizada, rica em vitaminas e com o teor de açúcar ideal para hidratar a pele e ajudar a renovação celular.

Usada em: Hidratantes e outros produtos para pele sensível

Padinami

Este extrato avançado antienvhecimento é feito a partir de um extrato purificado de Padina pavonica, uma alga castanha das águas temperadas do Mediterrâneo. Quando estabilizado em óleo de jojoba, aumenta a capacidade de retenção de água da pele, tornando-a mais firme e melhorando a elasticidade.

Usado em: Produtos antienvhecimento e refirmantes

Papaína (Enzima de Papaia)

As papaias não são apenas um fruto extremamente nutritivo, mas também maravilhosos esfoliantes naturais, suaves e não irritantes. Quando usadas na pele têm um efeito quase instantâneo de luminosidade e também melhoram a textura da pele.

Usada em: Produtos despigmentantes/de luminosidade, hidratantes para pele oleosa/acneica e minimizadores do aspeto dos poros.

Péptidos

Os péptidos são moléculas de aminoácidos (os componentes das proteínas) criadas em laboratório, com múltiplas ações. Estimulam a síntese de elastina e melhoram a estrutura das suas fibras, o que os torna ativos potentes contra a ação da gravidade na pele e a perda de elasticidade. Estimulam a produção de colagénio e promovem a hidratação, o que faz deles ativos antirrugas e hidratantes. E têm ainda um efeito drenante que melhora a microcirculação da pele, ajudando a reduzir o inchaço e as olheiras.

Há vinte aminoácidos diferentes e uma variedade infinita de péptidos, cada um com as suas propriedades. Como são sintéticos, têm nomes de marca. A Caudalie, por exemplo, usa Dermaxyl CL (palmitoyl oligopéptido e ceramidas) antienvelhecimento e antirrugas; Matrixyl 3000 (palmitoyl tetrapéptido e tripéptido) antirrugas; e Idealift (acetyl dipéptido cetyl ester) refirmante. Veja as listas de ingredientes dos seus cosméticos para mais detalhes.

Usados em: Produtos antienvelhecimento e antiflacidez, e cuidados antipapos e antiolheiras para o contorno dos olhos

Manteiga de Karité (de comércio justo)

É um emoliente e hidratante maravilhoso com propriedades espessantes, adequada a todos os tipos de pele, calmante e não irritante. É também rica em ácidos gordos como ácido linoleico, e está presente numa diversidade de cosméticos.

Usada em: Hidratantes para rosto e corpo, e óleos para o cabelo

Taninos

São extraídos do fruto da árvore asiática *Enantia chlorantha*. Têm um efeito adstringente imediato por isso encerram os poros e refinam a textura da pele.

Usados em: Produtos para minimizar a aparência dos poros

Vinolevure

Este é um ingrediente único, patenteado e exclusivo da Caudalie. Extraído das membranas do fermento do vinho, tem uma ação fortificante ao reforçar a função imunitária da pele.

Usada em: Hidratantes e produtos para pele sensível

Vitamina C

Quando o intrépido explorador Jacques Cartier estava preso na neve no rio São Lourenço no que é hoje o Québec, em 1535, os membros da sua expedição estavam a morrer de escorbuto. Eles sabiam que os marinheiros em viagens longas (como os portugueses), costumavam ter esta doença, mas não conseguiam perceber as suas causas nem sabiam como tratá-la. Os exploradores acabaram por ser salvos graças a um chá que a tribo Iroquesa nativa da região lhes deu a beber. O chá era feito da casca de uma árvore rica em polifenóis e vitamina C.

A vitamina C é necessária não só para prevenir o escorbuto, mas também como poderoso antioxidante que pode promover a luminosidade da pele e uniformizar a tez. Por isso é um ingrediente tão comum em inúmeros cosméticos – mas há um problema. É uma molécula muito frágil e, tal como o resveratrol, se não for devidamente conservada e estabilizada torna-se basicamente inútil. Tem de ser sempre mantida num recipiente escuro e longe da luz e do calor que a degradam.

Usada em: Produtos antienvelhecimento e antioxidantes

Chá branco

O chá branco vem dos rebentos e folhas da planta *Camellia sinensis* e é pouco processado, por isso é possível utilizar todas as suas propriedades antioxidantes.

Usado em: Hidratantes antioxidantes

4. POLIFENÓIS

Sempre que deu uma dentada numa peça de fruta que lhe parecia madura, mas não estava, entrou em contacto com polifenóis.

Os polifenóis são micronutrientes, moléculas complexas que encontramos em inúmeras plantas, em especial nos frutos e vegetais, leguminosas, oleaginosas e sementes, cacau, chá e, claro, uvas e vinho tinto. Cientistas de todo o mundo estudam estes compostos há décadas, pelas suas propriedades naturais antioxidantes, antivirais, antibacterianas e antifúngicas, e pelos seus inúmeros benefícios para a saúde, incluindo na proteção da pele (de que falo na secção sobre resveratrol na página 132). Estes benefícios incluem propriedades antienvhecimento e anticancerígenas, melhoria da saúde cardiovascular (em especial o fluxo sanguíneo nas artérias), reequilíbrio dos níveis de colesterol e açúcar no sangue (para lutar contra os efeitos da diabetes), e normalização da tensão. Ajudam a diminuir o risco de problemas neurológicos como demência, doença de Alzheimer, acidentes vasculares cerebrais e doenças como a esclerose múltipla. Também estimulam as sirtuínas, um tipo de proteínas que aumenta o ciclo de vida das células – o que os torna ideais para tratar da pele e protegê-la. Falo mais detalhadamente das sirtuínas na página 132.

Os frutos mais ricos em polifenóis são maçãs, alperces, todo o tipo de bagas, cerejas, arandos, tâmaras, kiwis, limões e limas, mangas, nectarinas, laranjas, pêssegos, peras, ameixas e abrunhos, romãs, uvas vermelhas e pretas, e tangerinas.

Entre os vegetais, as melhores fontes são alcachofras, brócolos, alho francês, tomate cereja, milho, beringela, funcho, todo o tipo de folhas verdes, todo o tipo de cebolas, rabanetes, couve roxa, batata-doce e agrião.

As leguminosas com mais polifenóis são todos os feijões secos, grão, favas, lentilhas e ervilhas; todas as oleaginosas, em especial amendoins de casca vermelha, sementes de linhaça, de abóbora e de girassol.

As melhores fontes de cacau são o chocolate negro 70% e o cacau cru. Nos chás, o verde e o preto.

Nos vinhos, o tinto feito de uva vermelha e/ou preta é a melhor fonte. Quanto mais escuro o vinho, mais polifenóis contém. A maior parte dos polifenóis das uvas

estão concentrados nas partes sólidas – grainhas, caules e pele. É uma grande família: o Resveratrol, a Viniferina e os oligómeros procianidólicos (PCO) são todos polifenóis. É a sua estrutura química que lhes dá as propriedades antioxidantes.

Quando se está a fazer o vinho, o álcool criado pela fermentação ajuda a extrair os polifenóis durante o seu contacto com as grainhas e a pele das uvas. Como o processo é longo – no Château Smith Haut Lafitte o vinho fica numa grande cuba aproximadamente oito semanas – são extraídos *muitos* polifenóis. O vinho branco contém dez vezes menos do que o tinto porque as uvas não ficam a macerar durante a fermentação, por isso não há tempo para a extração destes compostos. E o sumo de uva infelizmente não os contém porque também não passa por um longo processo de fermentação.

É importante saber que a potência dos polifenóis dos alimentos depende da sua biodisponibilidade (ou até que ponto o corpo consegue utilizá-los). Estes compostos degradam-se rapidamente e tornam-se inúteis devido à oxidação. Alimentos que foram oxidados (como uma maçã cortada e deixada ao ar que ficou castanha) perdem os seus valiosos nutrientes. Aquecê-los ou processá-los (para os enlatar, por exemplo, ou quando são cozinhados com açúcar) também afeta o seu teor de polifenóis. Ou seja: comer um punhado de ameixas pretas dá-lhe imensos polifenóis; comer compota de ameixa, não.

Por isso é que beber um pequeno copo de vinho tinto por dia é uma forma excelente de acrescentar polifenóis biodisponíveis ao seu regime alimentar; o processo de fabrico do vinho retira a estes compostos a sua adstringência natural sem lhes afetar a potência. Na verdade, o poder dos polifenóis é a razão principal para os bem documentados, e tão falados, benefícios do vinho tinto, especialmente para a saúde cardiovascular. No conhecido estudo Copenhagen City Heart Study, que seguiu mais de 13.285 homens e mulheres durante doze anos, os que bebiam vinho tinto reduziram em metade o seu risco de ter um ataque cardíaco ou um acidente vascular cerebral, comparativamente com os que nunca bebiam vinho. Os cientistas acreditam que o tipo específico de polifenol que se encontra no vinho tinto é uma das principais razões para este resultado. Esse polifenol chama-se resveratrol.

RESVERATROL

O resveratrol é uma substância natural produzida pelas vinhas para as proteger dos microtraumas diários. Alguns cientistas também avançaram a hipótese de que o resveratrol se concentra na pele das uvas e nos caules como primeira linha de defesa contra eventuais fungos que possam atacá-las. (São precisos mais de 450 quilos de uvas para obter apenas 450 gramas de resveratrol puro!) Nos últimos dez anos foram publicados mais de oitocentos artigos científicos sobre o resveratrol da vinha. De acordo com um estudo recente do Scripps Research Institute citado na revista *Nature*, uma das publicações científicas mais prestigiadas do mundo, este fator de proteção que ocorre naturalmente nas uvas é o mesmo tipo de fator que permite ao resveratrol ligar-se a certas enzimas no nosso corpo, entrar nas células, e ativar os genes da longevidade, bem como genes anticancerígenos.

Por outras palavras, está provado que o resveratrol das uvas vermelhas aumenta a saúde e longevidade das células. Observemos este feito notável em detalhe:

Antienvhecimento

Quando usado em cosméticos, o resveratrol é particularmente eficaz a atuar nos fibroblastos responsáveis pela renovação do colagénio e da elastina que sustentam a estrutura da pele. Como disse no capítulo anterior, o colagénio e a elastina degradam-se à medida que envelhecemos, por isso manter os fibroblastos jovens e saudáveis ajuda a manter a juventude e firmeza da pele.

Ativa as Sirtuínas Para um Efeito Antienvhecimento

Sirtuína é o diminutivo de ‘silent information regulator’ (regulador de informação silencioso), dois genes que se encontram em tecidos fetais e adultos. Ajudam na reparação do ADN e reduzem a inflamação. Mais importante: as sirtuínas parecem deter também a chave da saúde e longevidade humana – e talvez possam, em breve, desvendar o segredo para abrandar o processo de envelhecimento, não só para a pele, mas para todo o corpo.

Desde 2006, algumas das pesquisas mais fascinantes em que temos estado a trabalhar têm sido levadas a cabo com o Dr. David Sinclair, professor no Departamento de Genética da Harvard Medical School e codiretor dos Paul F. Glenn Laboratories for the Biological Mechanisms of Aging. É também codiretor da publicação académica *Aging* e foi incluído pela revista *Time* entre as 100 Pessoas Mais Influentes em 2014. É um dos maiores especialistas mundiais em sirtuínas, referido em quase todos os estudos publicados pelos seus pares em publicações médicas e científicas. A primeira vez que li o seu nome foi num artigo publicado na *Nature* sobre um dos seus estudos, no qual ele dizia que o resveratrol era a melhor molécula para aumentar a longevidade das células. Depois, vi-o na capa da revista *Fortune*, dizendo que se queremos viver mais tempo devemos beber vinho! (O Dr. Sinclair nasceu na Austrália mas suspeito que tem uma costela francesa.) Encontrámo-nos em setembro de 2013, em Paris, quando o convidei para uma conferência científica sobre resveratrol que organizámos na sede da Caudalie, e ele disse-me que tinha estudado centenas de moléculas antienvhecimento e o resveratrol era, até agora, a melhor. Foi uma validação imediata de tudo o que a Caudalie estava a tentar fazer, e desde então temos uma parceria com ele para criar cosméticos baseados nas suas novas pesquisas (É o caso das gamas antienvhecimento Premier Cru e Resveratrol Lift que lançámos recentemente.)

O laboratório do Dr. Sinclair foi o primeiro a mostrar que as sirtuínas podem ser ativadas por pequenas moléculas como o resveratrol, e que o resveratrol também consegue ativar os genes que lutam contra o envelhecimento. Essa estimulação faz com que as nossas células vivam mais tempo. Isto é o mais empolgante sobre a relação sirtuínas/resveratrol: quanto mais tempo as nossas células vivem, menos envelhecemos. Por outras palavras, as sirtuínas podem permitir-nos viver mais tempo sentindo-nos mais jovens. *Incredible!*

Antioxidante

Já sabe como é importante usar antioxidantes para combater os radicais livres que causam oxidação. O resveratrol é um antioxidante natural direcionado para

a inflamação. A sua atividade mantém-se ao longo dos cerca de vinte e um dias do ciclo de vida de uma célula, portanto ao longo desse tempo pode proteger as células de potenciais danos causados pela radiação UVA. E não só: o resveratrol também protege as células de danos provocados pelos raios UV como a degradação do colagénio.

Antiglicação

A glicação é uma reação entre proteínas e açúcares. Chama-se reação de Maillard e pode observá-la na sua frigideira quando faz um bife e ele fica castanho. E não é uma coisa boa para a pele. Tecnicamente, a glicação acontece quando moléculas de açúcar se agarram a proteínas, criando ligações irreversíveis que podem tornar a pele rígida e frágil. Isto também reduz a capacidade da pele para regenerar o colagénio que garante o apoio de base para prevenir rugas e flacidez. Felizmente, o resveratrol consegue evitar alguns dos danos que a glicação provoca na estrutura da pele porque neutraliza o processo – o que previne a formação de rugas profundas.

A Melhor Forma de Usar o Resveratrol

Como acabou de ler, há duas razões importantes para usar resveratrol. Queremos comer alimentos ricos em polifenóis/resveratrol, e beber chá e vinho tinto ricos em polifenóis/resveratrol, para nos mantermos saudáveis e ativar as sirtuínas de dentro para fora; e queremos usar cosméticos ricos em resveratrol para ter uma boa pele de fora para dentro.

Recentemente, o resveratrol começou a ser vendido em suplementos que podem ser uma boa opção para quem não bebe vinho tinto. A marca que recomendamos é Vinexpert da Caudalie, um suplemento alimentar com extrato de uva e óleos de onagra e borragem.

O resveratrol pode ser usado em concentrações muito maiores quando aplicado sobre a pele do que quando é tomado sob a forma de suplemento, mas é importante saber que nem todos os produtos tópicos com resveratrol são eficazes. O resveratrol é um polifenol extraordinariamente poderoso, mas é tão

instável quando exposto ao ar e à luz como a vitamina C. Talvez já lhe tenha acontecido comprar um creme com vitamina C e, depois de o usar algum tempo, começar a notar que a cor estava diferente. O produto não se estragou – oxidou. Quando isso acontece, os ingredientes degradam-se e deixam de estar ativos, o que torna o produto basicamente inútil.

Quando conhecemos o Professor Vercauteren, ele tinha acabado de obter uma patente para polifenóis e estava a trabalhar noutra, a investigar uma forma de estabilizar o resveratrol para inibir o processo de oxidação. Até ele conseguir fazê-lo, ninguém podia dizer que o resveratrol incluído num produto tópico podia efetivamente funcionar. Mas uma vez estabilizado, o resveratrol não se degrada nem oxida, por isso podemos ter a certeza de que o produto faz o que promete – uma estimulação poderosa das fibras de colagénio e elastina que torna a pele mais firme e mantém o seu aspeto jovem.

O Professor Vercauteren levou muitos anos até descobrir como estabilizar o resveratrol e quando conseguiu patenteou o processo. Nós reconhecemos o seu valor, e foi o seu potencial que nos permitiu construir a nossa marca e ter a certeza de que todos os nossos produtos que contêm resveratrol funcionam de facto. A Caudalie é a única empresa de cosméticos com resveratrol estabilizado, e a única que titula o teor de resveratrol para podermos garantir uma quantidade mínima de resveratrol em cada embalagem (quando se vê ‘resveratrol 1000’ isso significa que o produto contém mil partes por milhão de resveratrol puro num frasco de produto). Pode verificar o teor de resveratrol noutras marcas vendo se contêm o ingrediente ‘palmitoyl grape shoot extracts’, que significa que o resveratrol foi estabilizado e por isso funciona mesmo.

VINIFERINA

Nos vinhedos franceses, as mulheres que fazem as vindimas sempre tiveram o hábito de esfregar a seiva das videiras na pele. Sabiam que era um aclarador extremamente eficaz para remover manchas castanhas e sardas. Isso inspirou-nos a estudar a seiva da vinha e não nos surpreendeu descobrir que ela contém moléculas de polifenol que são reguladores naturais da melanina. Então, uns anos

mais tarde, conseguimos patentear a Viniferina, baseada nesta seiva, e agora ela é um ingrediente-chave em muitos dos nossos produtos.

Graças às suas propriedades anti-inflamatórias, a Viniferina é sessenta e duas vezes mais eficaz do que a vitamina C para dar luminosidade, aclarar delicadamente as manchas castanhas e uniformizar o tom da tez. Mesmo quem tem pele sensível pode usá-la. O nosso Sérum de Luminosidade Vinoperfect, no qual a Viniferina é o ingrediente ativo, é o nosso best-seller internacional – porque funciona mesmo. É o produto antimanchas mais vendido nas farmácias francesas desde 2008.

PRODUTOS, PERFUME E IRRITAÇÕES

Talvez tenha lido em revistas e websites, ou ouvido nos balcões das perfumarias, que o perfume (um ingrediente presente em inúmeros produtos) é irritante e potencialmente alergénico. Mas há uma diferença entre irritação e uma verdadeira alergia. De acordo com a Dra. Waldorf, as verdadeiras alergias não são muito comuns e são mais frequentes a químicos do que a perfume (estas são raras). Um irritante pode causar uma reação negativa em *qualquer pessoa* se for usado em demasiada quantidade. Um alérgeno, como um óleo de uma planta específica ou um químico, afeta apenas algumas pessoas.

Ao longo dos anos, as mulheres têm-me dito que estão a ficar cada vez mais reativas a ingredientes cosméticos. Muitos produtos cosméticos têm entre dez e vinte ingredientes. Se sobrepusermos muitos produtos diferentes, ou os aplicarmos em demasiada quantidade, a nossa pele pode revoltar-se. Nessa altura pode ser difícil perceber exatamente o que desencadeou a reação. Pode acontecer que o seu produto preferido tenha uma nova fórmula que pode ser mais irritante; ou a sua pele estar stressada, devido ao clima ou outra situação, e estar mais sensível do que é habitual.

Mas, de acordo com a Dra. Waldorf, muitas das suas pacientes dizem-lhe que têm pele sensível quando na realidade não têm – o que acontece é que estão a usar produtos demasiado agressivos para a sua pele. Isto pode incluir esfo-

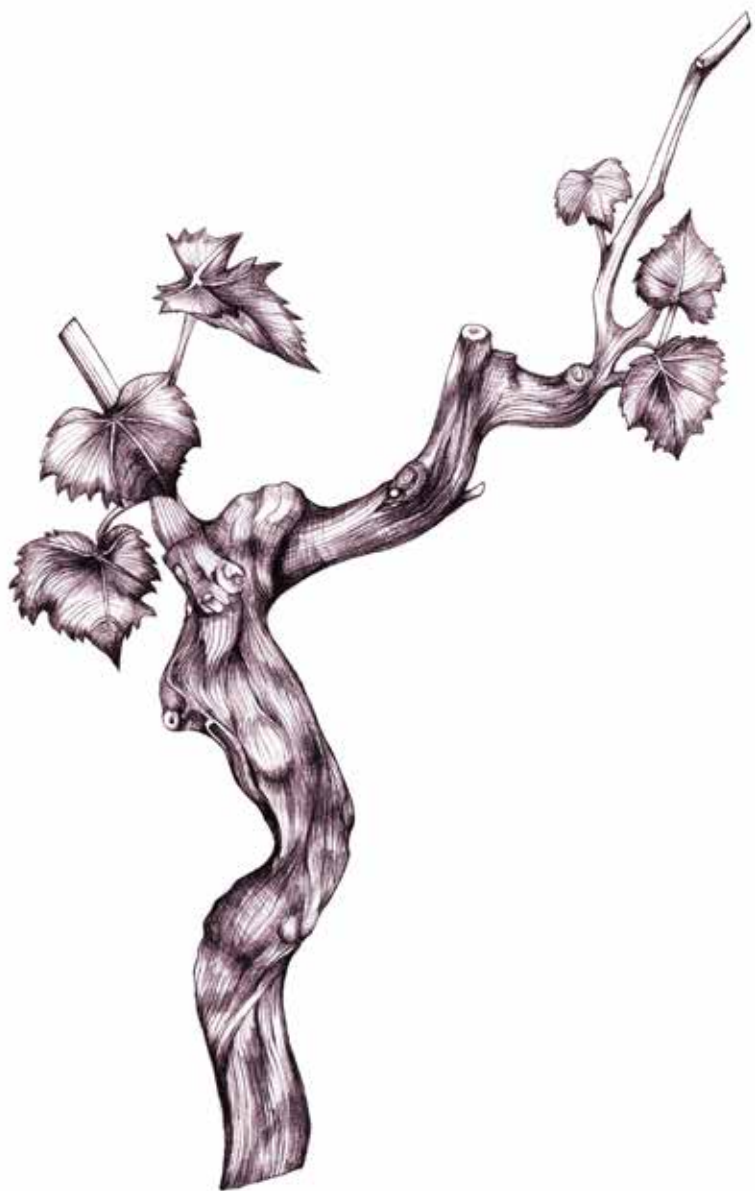
liantes abrasivos, alguns tónicos com muito álcool, sabonetes que não foram concebidos para usar no rosto. Noutros casos as pessoas têm um problema de pele, como eczema ou rosácea, que desconhecem.

Às vezes as reações podem ocorrer porque o produto expirou. A maioria dos produtos mantém-se utilizável durante três anos. Convém saber que um produto em boião, que é para retirar com os dedos (embora o ideal seja usar uma espátula) contém mais conservantes do que os produtos em tubo, para evitar a degradação causada pela exposição ao ar. Quem tem pele sensível deve usar produtos em tubo – e é por isso que eu evito o mais possível lançar cremes em boião. Os meus produtos são embalados em bisnagas, tubos ou frascos com pipeta, exceto quando a viscosidade da fórmula é demasiado alta para para os embalar dessa forma.

No entanto, se depois de aplicar um produto a sua pele reagir com vermelhidão, ardor, prurido ou erupção, deve consultar um dermatologista. Um teste cuâneo de oclusão determinará se se trata de uma verdadeira alergia (que pode ser séria) ou de uma simples irritação (que geralmente desaparece com tratamento tópico). Se, por exemplo, está a usar um creme há anos ou meses sem problemas, e de repente tem uma reação, o mais provável é que seja uma alergia. Pare de usar o produto e leve-o ao dermatologista para testar.

Já sabe como eu adoro perfumes, e a fragrância sempre foi uma parte importante da maioria dos produtos Caudalie, exceto aqueles que se destinam a pele muito sensível que precisa de fórmulas o mais hipoalergénicas possível. (Por lei, nenhum ingrediente reconhecido oficialmente como alergénico pode entrar, seja em que concentração for, num produto que diz na etiqueta ‘hipoalergénico’.) Nos nossos produtos há apenas uma pequeníssima percentagem de perfume – geralmente cerca de 0.2% da fórmula num sérum, por exemplo, porque basta uma quantidade ínfima – e como o perfume é considerado um alérgeno, as nossas etiquetas indicam-no.

Muitas marcas usam o facto de serem ‘sem perfume’ (‘fragrance-free’) como argumento de venda, mas convém saber que isso limita drasticamente a escolha de ingredientes ativos eficazes.



Parte
três

*Os essenciais para uma
pele bonita e saudável*



Seis

Cuidar do rosto e pescoço

O primeiro passo para ter uma pele bonita e saudável é identificar o seu tipo de pele. O *tipo* de pele (o que ela é por natureza: normal, oleosa, sensível...) é diferente da *condição* da pele (a sua aparência e a forma como a sente num dado momento). Isto explica porque podemos ter, por exemplo, uma pele oleosa com zonas secas, ou uma pele normal que está desidratada porque fomos nadar toda a semana numa piscina com cloro. Uma vez definido o seu tipo de pele pode escolher os produtos e tratamentos mais adequados para si. Tenha, no entanto, em conta que o tipo de pele muda ao longo da vida. A pele adolescente tende a ser mais oleosa do que a pele madura, por exemplo.

COMO IDENTIFICAR O SEU TIPO DE PELE**A SUA PELE É SECA OU DESIDRATADA...**

Se é fina, frágil, fica facilmente com vermelhidões e a sente frequentemente repuxada e desconfortável. Também tem tendência para:

- Zonas secas
- Tez baça
- Rídulhas
- Falta de luminosidade

A SUA PELE É NORMAL...

Se a sente confortável, nem demasiado seca nem com excesso de oleosidade, embora os fatores ambientais a possam deixar temporariamente seca ou desidratada. Este tipo de pele é comum em mulheres jovens e pode ter tendência para:

- Borbulhas ocasionais
- Secura ocasional

A SUA PELE É OLEOSA OU MISTA (NORMAL/OLEOSA)...

Se produz demasiado sebo. A quantidade de sebo, ou óleo, produzidos pela pele é em grande parte determinada geneticamente, embora fatores extrínsecos – como desmaquilhantes demasiado secantes, calor ou humidade – possam agravar o problema. A pele mista caracteriza-se por uma zona-T (testa, nariz e queixo) mais oleosa do que o resto da face. Este tipo de pele costuma ter:

- Poros dilatados
- Áreas oleosas ou luzidias, em especial na zona-T
- Borbulhas e/ou pontos negros ou outras imperfeições
- Pele luzidia

- Maçãs do rosto que podem ficar desidratadas, mesmo quando há oleosidade no resto da face

SOBRE A ACNE

A acne não é provocada por comer chocolate ou batatas fritas. Que alívio! Mas para uma mulher adulta que de repente começa (ou volta) a ter acne, ter um problema tão visível pode ser devastador. A acne é uma doença inflamatória causada por fatores genéticos, flutuações hormonais e pela bactéria *P. acnes*. As flutuações hormonais afetam o ritmo de renovação celular; se as células não se renovam como deviam – e a pele se torna mais espessa e oleosa – os poros ficam entupidos e formam-se pontos negros.

Nunca é boa ideia tentar tratar a acne sozinha, especialmente se ela apareceu repentinamente porque pode ser sinal de um desequilíbrio hormonal que deve ser analisado pelo médico, dermatologista ou endocrinologista. Os produtos para acne de venda livre são geralmente formulados para adolescentes, que tendem a ter uma pele mais oleosa e menos frágil do que os adultos, e podem irritar a sua pele e deixá-la com um aspeto ainda pior. O seu dermatologista pode indicar-lhe o tratamento

A SUA PELE É SENSÍVEL...

Se é altamente reativa e os produtos cosméticos tendem a desencadear irritações. A pele sensível é complicada: pode-se ter nascido com essa predisposição ou pode-se ter causado inadvertidamente a sensibilidade ao longo dos anos devido

a fatores como poluição, variações climáticas extremas, demasiado sol, alimentação desequilibrada ou cosméticos inadequados. Também tem tendência para:

- Corar
- Reagir excessivamente ao clima, cosméticos e/ou stresse
- Vermelhidão difusa
- Irritação
- Sensação de formigueiro

SOBRE A ROSÁCEA

A rosácea não é acne, embora seja muitas vezes chamada erroneamente ‘acne adulta’. É uma condição vascular comum que se manifesta como uma reação de rubor e/ou calor, geralmente nas faces ou nariz. Pode ser desencadeada por vários fatores, nomeadamente álcool, ansiedade, cafeína, cosméticos, embaraço, perfume, exercício, certos alimentos, calor, alguns medicamentos, stresse, sol e mudanças de temperatura, especialmente frio ou calor excessivo.

É uma condição progressiva e incurável, embora haja muitas opções de tratamento. Usar produtos para acne não é boa ideia porque vai irritar a pele, por isso consulte um dermatologista. A sua pele é particularmente suscetível à radiação UV, por isso é mesmo obrigatório usar um protetor solar diariamente.

REGIMES DE TRATAMENTO PARA O SEU TIPO DE PELE

Seja qual for o seu tipo de pele, siga estes passos básicos:

O SEU REGIME DE TRATAMENTO DE DIA

1. LIMPE o rosto.

Lavar a cara pode parecer uma tarefa básica, mas tem a sua ciência.

Duas vezes por dia deve lavar o rosto, aplicar a seguir uma loção hidratante e depois o seu sérum e creme de tratamento.

Para cada hábito de limpeza existe um tipo de desmaquilhante. Escolha o que prefere:

- O desmaquilhante em espuma enxagua-se com água
- O leite de limpeza retira-se com discos de algodão embebidos numa loção
- A água micelar é transparente e tem a consistência da água. Aplique-a num disco de algodão e passe-o pelo rosto (também retira a maquilhagem). Repita até o algodão vir limpo. Eu gosto de enxaguar a seguir, mas não é necessário. É também uma boa alternativa para as manhãs em que não há tempo para seguir todos os passos da rotina que descrevi acima.

2. TONIFIQUE a pele.

Muitas mulheres, incluindo as portuguesas, ainda pensam que os tónicos são por natureza adstringentes e por isso destinados apenas às peles oleosas, e que são um passo que se pode dispensar. Mas acrescentar um tónico hidratante à sua rotina demora apenas alguns segundos e vai melhorar visivelmente o aspeto da sua pele. Um bom tónico não elimina os óleos naturais da pele e aperfeiçoa o passo da limpeza, ao mesmo tempo que acrescenta hidratação à pele e a prepara para o sérum e o creme. Se a sua pele é seca ou sensível, procure um tónico sem álcool. Se tem a pele oleosa, o seu tónico deve ter ingredientes antibacterianos e óleos essenciais antiacne.

Seja qual for o seu tipo de pele, recomendo-lhe que experimente a Eau de Beauté da Caudalie, que é simultaneamente um tónico e um sérum, com rosa,

flor de laranjeira, óleos essenciais de menta e erva-cidreira, e uma mistura antibacteriana de alecrim, mirra e benjoim. Este elixir é na verdade o meu melhor segredo de beleza. Não há um dia em que eu não o vaporize no rosto para refrescar a pele, reduzir a aparência dos poros e fixar a maquiagem.

3. Aplique um SÉRUM, se necessário.

Os sérums são geralmente tratamentos cosméticos mais concentrados, com mais ingredientes ativos do que um creme e uma textura aquosa que lhes permite penetrar na pele mais rapidamente. São essenciais para proteger a pele vulnerável de quem vive na cidade, onde há muita poluição. Bastam algumas gotas.

Tal como acontece com os desmaquilhantes, pode usar diferentes sérums ou criar a sua mistura pessoal; experimente usar um sérum refirmante de manhã e outro super-hidratante à noite. Não deixe de aplicar a seguir um creme ou protetor solar porque os sérums não são produtos hidratantes e é preciso garantir que a pele fica devidamente hidratada.

4. Aplique um CREME, se necessário.

Os cremes de rosto têm um efeito alisador e hidratante que pode tornar as rugas menos aparentes. Podem hidratar o extrato córneo e/ou criar uma barreira para que a hidratação natural da pele não evapore. São especialmente necessários nos meses frios, quando o calor seco do ar condicionado pode agredir a pele dentro de casa, enquanto o vento e o frio a ressecam no exterior. Beber água não é o suficiente para repor a hidratação perdida – é necessário um creme hidratante para proteger a pele. Verá que tipo de creme escolher na secção da página 151. Uma vez determinado o seu tipo de pele, e de acordo com as suas necessidades, escolha um tratamento hidratante da lista da página 152. Se a sua pele não é especialmente seca, não precisará de um creme muito rico. Os cremes de dia são mais para proteger, enquanto os de noite se destinam a reparar, tendem a ser mais ricos e não contêm FPS.

Se começar a ficar com borbulhas, pode estar a usar um creme demasiado rico para a sua pele. Mude para um creme mais ligeiro e use menos quantidade.

5. Aplique um PROTETOR SOLAR, se necessário.

Como expliquei no capítulo 4, deve-se escolher sempre um protetor de largo espectro com um FPS alto para proteger a pele da radiação UVA (que envelhece) e UVB (que queima). Se não vai estar no exterior nem um minuto, pode saltar este passo.

6. Aplique um CREME DE CONTORNO DE OLHOS.

A pele em redor dos olhos é cerca de quatro vezes mais fina do que no resto da face. E piscamos ou franzimos os olhos em média 1.200 vezes por hora, o que dá 28.000 vezes por dia, todos os dias! Isto cria um desgaste natural na pele. E há também que ter em conta os hábitos de sono e a predisposição genética que podem causar papos e olheiras. Os produtos para os olhos são concebidos para esta zona sensível e geralmente sem perfume para serem menos irritantes.

Aplique sempre o creme de contorno de olhos em círculo, à volta do osso orbital – não é só para as pálpebras. Procure um produto que tenha ingredientes hidratantes, antirrugas e refirmantes/antipapos, e bastantes antioxidantes.

QUANTO DEVE CUSTAR UM BOM COSMÉTICO?

Há uma variação tão grande nos preços dos cosméticos que por vezes pode ser difícil saber o que comprar – e os preços mudam tanto que é impossível dar uma panorâmica precisa. Será que o produto vale o preço elevado, ou estamos a pagar mais pela embalagem e o marketing? É possível comprar bons produtos a preços acessíveis?

É difícil para mim aconselhá-la sobre o que comprar porque as marcas de cosméticos estão constantemente a mudar as suas fórmulas e tudo o que eu dissesse neste livro sobre os seus

produtos poderia estar completamente ultrapassado quando o lesse. Mas posso dizer-lhe que é muito importante comprar um fantástico creme e um sérum antioxidante dentro do seu orçamento, já que eles garantem os melhores benefícios a longo prazo para a sua pele. Leia cuidadosamente os rótulos e procure produtos que contenham os melhores ingredientes que indiquei no capítulo 5, porque esses não falham. Há muitas marcas com excelentes produtos, e se puder ver e comparar na internet pode conseguir bons preços. Também pode poupar muito dinheiro se comprar embalagens grandes de óleos naturais que encontra em lojas de produtos naturais e bio. Ficam mais em conta do que muitas loções corporais porque basta usar uma pequena quantidade: um frasco grande de óleo de coco bio custa à volta de 10 euros e dura meses. O seu único senão é serem oleosos na pele. Todas as receitas que dou a partir da página 177 são extremamente acessíveis.

Por outro lado, se gosta do que está a usar e a sua pele fica fantástica, não há necessidade de mudar. A única altura em que deve mudar de produtos é se descobrir que os que está a usar contêm ingredientes da minha lista de indesejáveis, porque pode acabar por ter de gastar mais no futuro para corrigir potenciais danos que eles provoquem.

O SEU REGIME DE TRATAMENTO DE NOITE

1. RETIRE SEMPRE A MAQUILHAGEM dos olhos.

Eles serão sempre ultrasensíveis, seja qual for o seu tipo de pele, por isso trate-os com cuidado ao retirar a maquilhagem desta área. Evite desmaquilhantes de olhos que contenham qualquer tipo de óleo mineral porque é demasiado irritante para a pele delicada e pode entupir os poros. Eu recomendo sempre um

desmaquilhante seguro e suave que necessite de um mínimo de quantidade e de manipulação, e não tenha de ser esfregado – gosto de óleos desmaquilhantes específicos que sejam 100% naturais. São os mais eficazes a remover a maquilhagem. E um desmaquilhante de olhos nunca deve picar: se for o caso, mude para outro.

2. LIMPE o rosto.

Siga as instruções que dei para a rotina matinal. (Se o seu desmaquilhante for simultaneamente um produto de limpeza para todo o rosto, pode saltar este passo.)

3. TONIFIQUE a pele.

Siga as instruções para a rotina da manhã.

4. ESFOLIE a pele.

Faça uma esfoliação pelo menos uma vez por semana, ou duas vezes (no máximo) se tem uma pele madura, já que a renovação celular diminui naturalmente com a idade. Veja os detalhes na página 150.

5. Aplique um SÉRUM ou ÓLEO, se necessário.

Siga as instruções da rotina matinal.

4. Aplique um CREME.

Siga as instruções da rotina da manhã. Não use um creme com FPS, porque o protetor solar à noite é um desperdício. Pode escolher um creme mais concentrado em ingredientes ativos que vão trabalhar durante o seu sono.

5. Aplique um CREME DE CONTORNO DOS OLHOS.

Siga as instruções da rotina da manhã.

ESFOLIE TODAS AS SEMANAS

Sabia que a rainha egípcia Nefertiti era grande fã de esfoliação nos idos de 1372 a.c., mais ano menos ano? Ela gostava de se lavar todas as manhãs com uma mistura de água e água de lima natural, esfregava o corpo com uma pasta de argila feita de lama do Nilo e as zonas rugosas com pedra-pomes. A seguir a esta esfoliação, aplicava geralmente poderosas máscaras hidratantes ou calmantes feitos com ovos de avestruz, argila, óleos e leite. É óbvio que ela desconhecia a razão científica porque este sistema funcionava – só sabia que funcionava. Porque estava a usar esfoliantes naturais.

Felizmente já não temos de partir uns quantos ovos de avestruz para melhorar o aspeto da nossa pele. A esfoliação é um processo muito simples, mas percebi que muitas das mulheres com quem falei não percebem bem o que é ou como é importante numa rotina de beleza. É de longe a maneira mais eficaz para acordar e melhorar uma pele preguiçosa.

A principal razão para esfoliar é porque as células da pele têm uma vida muito curta. Formam-se, migram para a superfície da epiderme para formar o extrato córneo, e morrem. Nas adolescentes e mulheres na casa dos vinte este ciclo dura entre 28 e 30 dias, mas à medida que envelhecemos, pode levar o dobro do tempo. Se não eliminarmos estas células mortas da superfície, elas começam rapidamente a acumular-se – e é isso que torna a tez baça e faz os poros parecerem maiores.

Acho que a razão por que tantas mulheres ainda receiam fazer esfoliações é porque talvez tenham experimentado esfoliantes demasiado abrasivos com substâncias irritantes – como caroços

de alperce moídos – quando tinham acne ou outros problemas de pele na adolescência. Ou pensaram, erradamente, que a esfoliação fazia parte do processo de limpeza diária, o que as deixou com a pele ainda mais vermelha e irritada devido aos danos causados pela fricção agressiva e a eliminação dos óleos naturais protetores da pele.

Os melhores esfoliantes são delicados e não irritantes, mas ainda assim eficazes. Escolha-o de acordo com o seu tipo de pele. Peles mistas ou oleosas podem fazer uma esfoliação enzimática diária suave em vez da limpeza, enquanto as peles secas ou sensíveis devem procurar um creme de esfoliação mecânica, com ativos esfoliantes delicados como grãos de jojoba.

ESCOLHA O CREME CERTO PARA O SEU TIPO DE PELE E O CUIDADO DE QUE NECESSITA

Qualquer que seja a necessidade da sua pele, é possível encontrar um creme para a tratar em todos os níveis de preços. As melhores marcas têm várias texturas para as diferentes necessidades, como um creme reafirmante ligeiro para pele oleosa e outro mais rico para pele seca, por exemplo, por isso explore todas as opções até encontrar o creme ideal para si.

Seja qual for a sua idade e tipo de pele, a primeira coisa que deve procurar é um cuidado de rosto que contenha antioxidantes.

Entre os melhores antioxidantes estão os polifenóis e a vitamina E (tocoferol).

Mesmo que nunca tenha usado um bom creme antioxidante até agora, nunca é tarde demais! Em poucas semanas depois de passar a usar um cuidado de rosto eficaz começará a ver melhorias na textura e aspeto da pele. É impossível reverter completamente anos de danos causados por sol ou tabaco, mas é possível obter mudanças notórias.

Os cremes de rosto podem ser de um destes três tipos, ou uma combinação de vários:

1. Antirrugas

Muitas mulheres ficam apavoradas só de pensar em rugas por elas serem um sinal bem visível do envelhecimento. Ao longo dos séculos, mulheres desesperadas para manter a pele lisa e firme tentaram toda a espécie de produtos alimentares, poções químicas e elixires aromáticos, mas tóxicos. Um exemplo disso era a lendária Lola Montez, que no seu livro de segredos de beleza *The Arts of Beauty: Or, Secrets of a Lady's Toilet*, publicado em Nova Iorque em 1858, recomendava a aplicação de uma fatia de toucinho no rosto para ajudar a disfarçar as rugas.

Não se sente feliz por viver no século XXI?

Um dos melhores hábitos de cuidado da pele das francesas é começarmos a usar um creme antirrugas recheado de antioxidantes desde muito jovens. Sabemos que isso vai manter a nossa pele o mais hidratada e saudável possível.

Entre os melhores ingredientes antirrugas estão o resveratrol, a vitamina C, o ácido hialurónico micro, péptidos e retinol.

CREMES DE ROSTO PARA A SUA IDADE

- * Quando está nos 20s: Use um hidratante antioxidante.
- * Quando está nos 30s: Use um hidratante antirrugas antioxidante.
- * Quando está nos seus 40s: Use um hidratante antirrugas antioxidante que seja também refirmante, porque é por volta desta idade que a pele começa a descair.
- * A partir dos 50s: Use um creme hidratante tudo-em-um; deve conter antioxidantes, ser antirrugas e refirmante, diminuir as manchas e uniformizar o tom da pele. Algumas mulheres têm

a sorte de precisar apenas de hidratantes antioxidantes com um efeito de luminosidade porque têm poucas, ou nenhuma, rugas. É o caso da maioria das mulheres asiáticas porque, como expliquei no capítulo 4, as células gordas extra que têm na pele ajudam a mantê-la densa, lisa e firme durante mais tempo.

2. Refirmantes

Pele flácida e traços caídos são um pensamento quase tão aterrador como as rugas. Ironicamente, as mulheres muito magras, com níveis extremamente baixos de gordura corporal, parecem sofrer mais de flacidez do que as mulheres da mesma idade que têm um peso normal – porque a gordura subjacente aos seus músculos faciais desapareceu juntamente com a gordura do resto do corpo, deixando a pele com menos suporte. Além disso, a pele perde firmeza naturalmente com a idade porque os níveis de colagénio e elastina vão baixando. Isto combate-se com um creme refirmante. Este tipo de cremes funciona particularmente bem em mulheres que têm o rosto em forma de V, com uma testa mais larga do que o queixo, o que tende a realçar a falta de firmeza.

Os melhores ingredientes para a firmeza da pele incluem resveratrol e péptidos refirmantes.

3. Despigmentantes/Iluminadores/Uniformizadores da Tez/Antimanchas

Quando lançámos, em 2005, o nosso Sérum de Luminosidade Vinoperfect, que foi concebido para aclarar a pele, não foi um sucesso imediato. As mulheres não sabiam como utilizá-lo, ou não compreendiam para que servia – que é aclarar, dar luminosidade, uniformizar e melhorar a tez, e dar à pele uma bela luminosidade.

Felizmente duas jornalistas francesas deram uma volta a essa situação. Uma delas fuma imenso e por isso tinha sempre uma tez acinzentada; assim que começou a usar o sérum duas vezes por dia, a tez dela tornou-se mais rosada e ficou

com um aspeto muito mais saudável. Parou de fumar? Não, embora devesse, claro. Mas quando ela escreveu sobre o nosso sérum, imensas francesas fumadoras correram a comprá-lo. A outra jornalista comprou o sérum em Saint-Tropez quando estava de férias. Aplicou-o sob o protetor solar e depois escreveu que o bronzeado tinha durado mais e não tinha ficado com sardas nem manchas. Foi o que bastou para o sérum se tornar um dos nossos produtos mais vendidos. E ainda é, passados todos estes anos, em parte porque é o único sérum do mercado que pode ser usado sob o protetor solar sem perder eficácia, e mesmo as peles mais sensíveis podem usá-lo sem receio de irritações.

Hiperpigmentação é uma palavra complicada mas é apenas uma palavra comprida para uma condição muito comum, em que pequenos depósitos de pigmento aparecem na pele, geralmente sob a forma de manchas castanhas.

A pele contém células chamadas melanócitos que produzem melanina: o pigmento que dá cor à pele. A quantidade de melanina que possuímos é determinada geneticamente. Quando os melanócitos estão danificados dão origem ao aparecimento de pequenas sardas, geralmente no rosto e membros. Outras sardas maiores, conhecidas como manchas de idade ou manchas do fígado, surgem habitualmente nas costas das mãos, peito, ombros, braços e parte de cima das costas, em especial em pessoas com pele clara. Como os melanócitos vão sendo destruídos com o passar dos anos, podem aparecer também manchas brancas nas mãos, braços e pernas. É a chamada melanose e é o tipo de dano solar que não pode ser revertido.

Na verdade, acho que essas sardas grandes não se deviam chamar manchas da idade quando são quase sempre manchas de danos solares. Porque a causa número um da hiperpigmentação é a exposição à radiação UV.

Outras causas típicas são alterações hormonais (pílula contraceptiva, gravidez ou menopausa), lesões na pele ou sequelas de uma erupção cutânea ou borbulha. Estas duas últimas são chamadas hiperpigmentações pós-inflamatórias e são muito comuns em mulheres com pele mais escura. Podem levar muito tempo a desaparecer, o que pode ser frustrante.

Entre os melhores ingredientes para aclarar/lutar contra a hiperpigmentação

estão a Viniferina, ácido glicólico e enzimas de papaia (para estimular a renovação celular), ácido kójico e extrato de uva-do-monte. Todos estes ingredientes atuam apenas na pigmentação anormal, por isso são perfeitamente seguros para usar diariamente.

NÃO SE ESQUEÇA DAS MÁSCARAS

Uma máscara é um produto com uma concentração maior de ingredientes ativos, concebida para ser deixada sobre a pele durante um determinado período tempo e depois retirada. Eu adoro máscaras e uso-as frequentemente. Como verá no próximo capítulo, é fácil fazer versões caseiras que não só são baratas como altamente eficazes. São totalmente personalizáveis por isso pode criar várias: para hidratar, purificar, desintoxicar, dar luminosidade, ou apenas porque relaxa e sabe bem. Além disso, se aplicar sob a máscara um óleo de tratamento de rosto com pelo menos 5% de óleos essenciais, aumenta instantaneamente a sua eficácia.

CUIDE BEM DO SEU PESCOÇO!

A falecida escritora e realizadora americana Nora Ephron escreveu um livro de ensaios hilariante que eu adoro, chamado *I Feel Bad About My Neck* (traduzido em português com o título *Não Gosto do Meu Pescoço*) – e como a compreendemos! A pele do pescoço tem menos glândulas sebáceas, o que a torna mais delicada e mais lenta a reparar danos sofridos, especialmente após uma queimadura solar. É também por isso que as mulheres começam a ver nesta área aquilo a que vulgarmente se chama ‘pele de galinha’ muito antes do rosto

começar a ter rugas e flacidez. A partir do momento em que a pele do pescoço adquire essa textura rugosa, torna-se difícil de tratar (e terá de consultar um dermatologista para conhecer as opções de tratamento, como *peelings* e lasers).

Tal como os lábios – que temos tendência a esquecer até estarem gretados – o pescoço deve ser sempre tratado como e quando se trata do rosto. Não pare no queixo – vá até aos ombros! E nunca se esqueça de aplicar protetor solar, que vai ajudar a prevenir o aparecimento da rugosidade da pele.

Não precisa de um produto específico para a pele do pescoço, mas deve usar sérum e um hidratante rico ou um creme antioxidante carregado de ingredientes ativos. Mesmo que a pele do seu rosto seja normal ou oleosa, o pescoço será certamente mais seco e desidratado.

A MINHA ROTINA DE CUIDADO DA PELE

A chave, para mim, é a simplicidade, mais focada no melhor cuidado da pele do que na maquilhagem. De qualquer forma, tal como em pintura, é necessário preparar a tela, também no caso da pele é importante estar bem cuidada para aplicar bem a maquilhagem. Tenho pele sensível e esta é a minha rotina:

- **Limpar.** De manhã uso uma espuma de limpeza suave que se retira facilmente com água. À noite uso um óleo de limpeza.
- **Eau de Beauté ou Tónico.** A Eau de Beauté da Caudalie é antisséptica, refresca, alisa a pele e encerra os poros. O Tónico Hidratante da Caudalie acrescenta hidratação à minha pele e prepara-a para o sérum e o creme.
- **Sérum.** Dependendo da estação do ano e de como sinto a pele, uso um sérum hidratante, desintoxicante, reafirmante ou de luminosidade.
- **Crems.** Para o dia, a minha escolha é feita conforme tenho ou não uma

aparência cansada. Geralmente Vinoperfect com cor e um FPS, depois do cuidado antienvhecimento global que uso regularmente (Premier Cru). À noite, uso um produto com ácido glicólico para estimular a renovação celular e clarear, dar luminosidade e uniformizar a pele, que tem tendência a ficar baça, especialmente quando viajo.

- **Crema de Contorno dos Olhos.** Aplico-o em toda a zona orbital com a polpa do dedo anelar – e também em redor da boca porque é superdelicado e hidratante, e prefiro esta textura à de um bálsamo labial.

- **Esfoliação.** Faço uma esfoliação semanal com uma mistura de grãos de jojoba, mel e óleo de grainha de uva, combinada com uma espuma de limpeza e aplicada com a minha escova Clarisonic.

- **Proteção dos radicais livres e do sol.** Na maior parte do tempo, quando estou sob o céu cinzento de Paris ou sei que vou passar o dia no interior, o meu creme com FPS20 dá-me proteção suficiente. Mas no verão, quando passo muito tempo no exterior, ao sol, aplico um FPS50.



Sete

Cuidar do corpo – sem esquecer o perfume!

Para as francesas, o cuidado da pele não termina no pescoço. As nossas farmácias estão cheias de produtos maravilhosos para todas as partes do corpo – e usamo-los regularmente. Quando comemos bem e tratamos de nós para manter uma figura esbelta, é igualmente importante ter uma pele que não só irradia saúde, mas está devidamente hidratada, macia e vibrante. Eis como consegui-la.

A ESSÊNCIA DO CUIDADO DO CORPO À FRANCESA NÃO PRECISA DE LONGOS DUCHES

‘Tão limpo que chia’, com já sabe, é péssimo para a pele – deixa-a ressequida e a descamar. Como o clima em França sempre foi moderado, a maioria das casas nunca teve aquecimento central, e a água sempre demorou bastante tempo a aquecer (e a manter-se quente!). Resultado: as francesas nunca se habituaram a tomar longos duches escaldantes. Quando a minha irmã e eu nos preparávamos

para ir tomar duche, a minha avó dizia-nos: “Não ensaboem todo o corpo todos os dias, só as partes que cheiram mal!”

Décadas mais tarde, percebo a sabedoria deste conselho. A água quente pode ser maravilhosamente relaxante, especialmente quando está frio lá fora, ou depois de um treino intenso no ginásio, mas é extremamente secante. Uma das melhores maneiras de compensar é aplicando um óleo em todo o corpo no final do duche – antes de se enxugar com a toalha. Um bom óleo, como o de grainha de uva, argão, amêndoas doces, jojoba ou coco, penetra imediatamente e, como o calor do duche abriu os poros, a pele está mais recetiva aos ingredientes ativos do seu creme corporal. Seque-se pressionando a toalha, sem esfregar.

Nos meses de inverno, quando o ar frio exterior e o aquecimento interior deixam a pele ainda mais seca, pode aplicar uma camada extra de creme ou óleo depois de se enxugar. Esta técnica é uma espécie de sanduíche de hidratação para a pele. A aplicação de um cuidado corporal tem mesmo de ser uma parte essencial da sua rotina diária porque a pele pode secar e desidratar rapidamente, e a última coisa que vai querer, quando está toda embrulhada contra o frio, é ter a pele comichosa e a escamar.

Não se esqueça dos seus cotovelos e das orelhas, que são tantas vezes ignorados. As orelhas podem ir sofrendo danos solares cumulativos ao longo dos anos porque nos esquecemos muitas vezes de lhes aplicar protetor solar. É por esta razão que elas são uma zona de alto risco para o aparecimento de cancro da pele.

E por falar em orelhas, a Régine, esteticista principal e formadora da Caudalie no nosso spa de Nova Iorque, disse-me que recentemente começou a ver muitas clientes com pontos negros e borbulhas nas orelhas devido ao uso de telemóveis. Costumavam aparecer no queixo antigamente, quando só tínhamos telefone fixo e passávamos o tempo com o telefone encaixado entre o ombro e o queixo – pelo menos essas desapareceram!

Finalmente, se quer um *shot* instantâneo de energia, experimente terminar o seu banho ou duche com uma chuva de água fria, que tonifica e dá firmeza à pele porque estimula a microcirculação.

UM SEGREDO FRANCÊS DE BELEZA

Para uma esfoliação que pode fazer a qualquer momento, misture uma colher de bicarbonato de sódio com água até formar uma pasta. Esfregue suavemente e enxague com água morna. É uma forma instantânea de eliminar as células mortas e dar à sua pele uma luminosidade especial.

NO TOPO DA LISTA DE COISAS QUE DÃO PESADELOS ÀS FRANCESAS ESTÁ A CELULITE

A minha mãe é a inveja de todas as minhas amigas. Mas não apenas por ser a minha adorada e maravilhosa *maman* ou porque o vinho dela é maravilhoso. Elas invejam-na porque não tem a mínima celulite. Quando olhamos para ela de trás, tem as pernas e rabo lisos e firmes de uma rapariga de dezasseis anos. Acho que o segredo é que ela massaja religiosamente as áreas do corpo onde a celulite pode aparecer. E quando digo religiosamente estou a pecar por defeito! Ela também visita frequentemente o Spa Caudalie que fica nas suas vinhas e usa os superpoderosos jatos de água das salas de tratamento para ajudar a circulação, só para garantir – mas mesmo que nunca tivesse posto um pé num spa, não teria celulite!

A minha mãe não é única na sua luta contra a terrível casca de laranja. As adolescentes de outros países podem estar obcecadas com maquilhagem, *boys bands* ou namoros, mas em França a sua obsessão é a celulite. A celulite surge quando as células gordas ficam presas no tecido conjuntivo, perto da superfície da pele; por isso é tão visível e é também por isso que a lipoaspiração, que foi concebida para remover a gordura que se encontra nas camadas profundas da pele, pode paradoxalmente piorá-la.

Não interessa que a celulite tenha também uma forte componente genética – o que explica que mulheres que estão magras, tonificadas e em forma

possam tê-la (as tenistas são um exemplo perfeito: são atletas de topo na melhor condição física e ainda assim podem ter celulite). Perder peso pode reduzi-la ligeiramente, mas muitas mulheres que sempre foram esbeltas têm celulite. Quem inventar um processo realmente permanente para acabar com a celulite terá a gratidão sem limites de milhões de mulheres.

Os tratamentos tópicos, como os cremes que se massajam, ou os tratamentos profissionais, incluindo o favorito das francesas, *endermologie cellu M6*, que é uma máquina que efetua uma massagem profunda dos tecidos, podem fazer uma diferença visível na aparência da celulite – mas são precisas sessões regulares e os resultados não são permanentes. As francesas são consumidoras ávidas de cremes adelgaçantes e remodelantes. Não é que acreditemos que vamos perder três quilos se esfregarmos um creme nas coxas, mas sabemos que a massagem que fazemos quando o aplicamos o tornam mais eficaz. Para as massagens profissionais realizadas no Spa Caudalie em Bordéus, usei uma combinação de óleos essenciais de limão, citronela, zimbro, cipreste, alecrim e gerânio numa base de óleo de grainha de uva, e notei que esta combinação tem efeitos visíveis. (Esta fórmula é agora o Concentrado Adelgaçante da Caudalie). A maioria dos cosméticos para aplicar nas pernas destinados especificamente à celulite (muitas vezes chamados cremes ‘adelgaçantes’ ou ‘remodelantes’) contém cafeína para um efeito imediato, embora temporário, de alisamento da pele.

A razão por que a massagem funciona tão bem é o sistema linfático do corpo, que ajuda a remover o ‘lixo’ celular. Massajar alguns pontos do corpo ajuda o fluido linfático lento a circular melhor, removendo toxinas. Eu gosto de usar um pequeno rolo de automassagem e mantenho-o sempre por perto – mesmo quando estou de carro (pelo menos estou a fazer qualquer coisa útil nos engarrafamentos!). Mas geralmente uso um óleo de massagem com um efeito estimulante, como o que mencionei, diariamente. Aplico-o com a pele ainda húmida do duche e massajo em movimentos circulares. Comece nos pés e vá subindo, insistindo nas zonas problemáticas. Se usar um rolo a massagem será mais eficaz.

UMA ESFOLIAÇÃO REGULAR MANTÉM A PELE RADIOSA

Tal como precisamos de esfoliar a pele do rosto, também devemos esfoliar o corpo pelo menos uma vez por semana, para manter a pele macia e luminosa. É um gesto incrivelmente fácil de fazer no duche ou no banho.

Os esfoliantes mecânicos (que se esfregam) têm geralmente uma base de sais ou açúcares. Eu prefiro açúcares porque os sais podem arder se tivermos alguma feridinha impercetível. Um dos produtos mais vendidos da Caudalie é o Esfoliante Crushed Cabernet, com açúcar mascavado, e seguindo a receita na página 189 no próximo capítulo pode fazê-lo em casa. Os esfoliantes mecânicos são ótimos para usar no duche mas não devem ser demasiado abrasivos nem retirar hidratação à pele. O açúcar liga-se à água, o que o torna hidratante além de esfoliante.

HÁ ALGUMA MANEIRA DE ELIMINAR AS ESTRIAS?

As estrias são um pouco como a celulite porque a tendência para as ter é genética e são, infelizmente, permanentes. Conheço mulheres que sempre foram magras, mas assim que chegaram à puberdade e começaram a crescer começaram a ter estrias na anca (para sua grande frustração!). Também podem aparecer em períodos de aumento de peso rápido como a gravidez e as dietas ioiô. Se tem estrias, consulte um dermatologista. Elas são mais fáceis de tratar com produtos tópicos quando são recentes e ainda estão vermelhas. Quando ficam brancas, a única forma de as tratar é com laser, mas nem sempre funciona. Se aparecerem durante a gravidez, o melhor a fazer é manter a pele o mais hidratada possível. Fora isso, manter um peso estável é a melhor medida preventiva que pode tomar.

AS MÃOS PRECISAM DE CUIDADOS ESPECIAIS

Tal como a pele das pálpebras, a pele das mãos é mais fina e mais transparente do que no resto do corpo. As francesas têm noção disso, e é por essa razão que o creme de mãos da Caudalie é um dos nossos produtos mais vendidos em França. Também sabemos os danos que o uso constante dos desinfetantes das mãos pode causar. Estes geles são fantásticos para nos defender dos germes, mas a maioria é à base de álcool, que é extremamente secante. Aplique sempre um bom creme de mãos depois de aplicar o gel desinfetante – mantenha as embalagens de ambos ao pé uma da outra para não se esquecer. Tenha também uma embalagem de creme de mãos na mesa-de-cabeceira e aplique uma boa camada antes de dormir.

Teste sempre os cremes de mãos antes de comprar. O ideal é que tenha uma textura luxuosa mas seja rapidamente absorvido sem deixar uma película oleosa – a sensação deve ser a de uma pequena luva protetora. Como leu no capítulo 5, deve evitar produtos que tenham óleos minerais entre os primeiros ingredientes do rótulo, porque são untuosos e podem entupir os poros. Prefira cremes com antioxidantes poderosos e ingredientes nutritivos como óleos vegetais.

Como a pele das mãos é muito delicada e está exposta às agressões ambientais, mostra sinais de fotoenvelhecimento mais cedo do que o rosto e braços. Gosto de aplicar nas costas das mãos o excesso de protetor depois de o pôr no rosto, para não me esquecer. Se começarem a aparecer manchas castanhas de hi-

UM SEGREDO FRANCÊS DE BELEZA

Uma das formas mais fáceis de manter as mãos com uma aparência jovem é colecionar luvas e usá-las regularmente. As francesas adoram luvas em couro ou tecidos de cores vivas e trocam-nas como quem muda de óculos de sol – são um ótimo complemento para a sua coleção de acessórios. Não pense nas luvas apenas como algo que mantém as suas mãos quentes no inverno.

perpigmentação use um produto aclarador como os que mencionei no capítulo 6 e aplique sempre um protetor solar com FPS alto.

Quando estiver a fazer uma esfoliação do corpo pode fazer também das mãos. Pense nelas como parte do seu rosto francês – mas use um esfoliante muito suave para não agredir esta pele delicada.

AS UNHAS TAMBÉM PRECISAM DE CARINHO

Nunca percebi onde a ‘manicure francesa’ foi buscar esse nome porque já-mais a vi em Paris.

Mas as francesas cuidam das unhas. Tal como o cabelo, as unhas são feitas de proteína morta e podem ficar muito secas e quebradiças, em especial nos meses de inverno ou quando se trabalha em ambientes onde o ar é muito seco. As unhas dos pés sofrem muitas vezes de secura extrema, sobretudo quando usamos sapatos fechados. Se costuma pintar as unhas regularmente, os químicos no verniz e no removedor também são secantes e irritantes. As unhas postiças também têm uma base química e podem danificar o leito da unha, por isso não as recomendo. As francesas costumam usar as unhas muito curtas, eventualmente pintadas de tons neutros ou vermelho clássico, embora agora se estejam a aventurar-se um pouco mais com as cores, sobretudo nas unhas dos pés.

Há algumas regras simples para os cuidados das unhas das mãos e dos pés:

- Se as unhas estão a descascar ou a desdobrar-se nas pontas, isso significa que estão muito secas e precisam de hidratação extra. Mergulhe as pontas dos dedos durante uns minutos num produto emoliente como óleo de jojoba, abacate ou alperce, ou massageie umas gotas nas unhas. O ideal é fazê-lo depois do duche ou banho, quando as cutículas estão amolecidas e pode empurrá-las para trás com a toalha, aplicando a seguir o óleo. Ou tente juntar umas gotas de óleo essencial de gerânio ou limão a um óleo ou creme neutro, para fortalecer as unhas. É impossível exagerar na hidratação das unhas e qualquer excesso de óleo ou creme é absorvido pela pele dos dedos, deixando-os macios.

- Nunca corte as cutículas porque isso pode levar a infeções da unha. Aplique

simplesmente uma fonte de hidratação, como os óleos vegetais que acabei de referir, massage bem para o fazer penetrar na unha e depois empurre a cutícula com o dedo ou a toalha. Se fizer isto diariamente após o banho, acabarão por manter-se no lugar. Evite os pauzinhos usados por algumas manicures porque não são higiénicos e podem rasgar as cutículas. Se faz questão de os usar em casa, enrole um pouco de algodão na ponta e use delicadamente.

- Use um endurecedor de unhas. Eu adoro o da marca Herôme, que acho o melhor produto para fortalecer as unhas, e todas as minhas amigas o usam também. É fácil encontrá-lo online.

- Pense em tomar um suplemento alimentar que ajude as unhas a crescer. Eu gosto das marcas Phyto e Innéov.

UM SEGREDO FRANCÊS DE BELEZA

Mantenha o verniz no frigorífico. Dura mais tempo e é mais fácil de aplicar.

MANTENHA OS PÉS MACIOS

Além do creme de mãos, as francesas também são grandes consumidoras de creme para os pés. Há 24.000 farmácias em França (uma para cada quinhentos habitantes). Adoro visitá-las e ainda estou para encontrar uma farmácia, seja onde for, que não tenha uma secção de cremes para os pés em destaque. Mas os supermercados raramente dão proeminência aos produtos para cuidar dos pés – colocam-nos geralmente nas prateleiras de baixo onde é difícil dar por eles. O que é uma pena porque um pequeno cuidado dos pés traz grandes benefícios. Ninguém quer ter os calcanhares gretados ou as unhas dos pés quebradiças, e é muito fácil evitá-lo com a aplicação diária de creme de pés.

Procure um produto que contenha plantas nutritivas e óleos como manteiga de karité, óleo de grainha de uva e glicerina, e também folha de videira vermelha

e ginkgo para melhorar a circulação. Tal como o creme de mãos, o creme para os pés não deve ser gorduroso e deve penetrar instantaneamente na pele para não escorregar ao caminhar ou sujar os lençóis. Aplique-o sempre antes de dormir e não se esqueça de aplicar o creme de mãos a seguir.

UM SEGREDO FRANCÊS DE BELEZA

Durma com umas meias finas de algodão depois de ter aplicado o creme nos pés. Vai ajudar o creme a penetrar melhor. Não será muito sexy, mas a certa altura os seus pés estarão tão macios que já não precisará de o fazer todas as noites.

BELEZA EM VIAGEM

Adoro as aventuras que podem acontecer quando viajo, seja em férias ou trabalho. Mas não gosto de estar nos aeroportos em longas filas, muitas vezes com os planos gorados devido às condições atmosféricas ou atrasos nos voos. E depois ainda temos de lidar com o ar dentro dos aviões. O teor médio de humidade durante um voo é de 10%: muito mais seco do que num deserto! Como viajo muito, tive de desenvolver uma rotina capaz de manter a minha pele nas melhores condições, seja qual for o meu destino.

- Hidrate todo o rosto e corpo antes de ir para o avião. Aplique uma quantidade generosa de creme. Aliás, pode usar uma camada fina de máscara hidratante em vez do seu creme habitual e mantê-la durante todo o voo. Não esqueça os lábios

e as mãos – use uma camada espessa de creme de mãos e reaplique frequentemente.

- Assim que se sentar no avião, acerte o relógio para a hora do destino. É um bom truque para ajudar a minimizar o *jet lag*.

- Leve tampões para os ouvidos e uma máscara para dormir.

- Tente não comer a comida servida no avião. Sei que é difícil, especialmente em voos longos, mas a comida de avião está carregada de sal e conservantes que vão causar retenção de líquidos e deixá-la inchada. (Para não falar dos riscos para a saúde do excesso de sal, que é terrível para o coração e sobe a tensão arterial.) Se o voo é muito longo, leve consigo bananas, maçãs ou uma caixinha com nozes ou amêndoas sem sal, que são saciantes e fáceis de digerir.

- Beba muita água. E torne a beber! Embora eu tente evitar a água engarrafada, nesta altura levo sempre uma garrafa grande comigo. Evite tudo o que seja gaseificado para não inchar.

- Se beber vinho, não vá além de um copo de tinto. Em altitude, o efeito do álcool é muito maior e extremamente desidratante. Apesar disso, não dispense o meu ritual de beber um copo de vinho tinto todas as noites, por isso tomo um copo pequeno, especialmente em voos noturnos porque me ajuda a dormir.

A PAIXÃO DAS FRANCESAS PELO PERFUME

O que poderia ser mais francês do que o perfume francês? Para as mulheres em todo o mundo, um frasco de Chanel N° 5 ou Shalimar é o máximo da sofisticação.

É a rainha italiana Catarina de Medici, mulher do rei Henrique II de França, que os franceses têm de agradecer por ela ter trazido as técnicas dos perfumistas italianos renascentistas para a corte francesa, em 1530. Catarina gostava tanto

do seu perfumista, René o Florentino, que mandou construir uma passagem secreta no palácio para que ninguém pudesse cheirar as suas preciosas fórmulas antes dela. Em 1656, foi fundada a guilda dos *Maîtres Parfumeurs et Gantiers* (Mestres Perfumistas e Luveiros) e as luvas de couro perfumadas tornaram-se a grande moda. E continuaram a ser extremamente populares durante os reinados de Luís XIV e Luís XV, porque os fabricantes de luvas descobriram uma maneira de impregnar o couro com diversas fragrâncias durante o processo de curtição. (Na boutique da marca de perfumes *Maître Parfumeur et Gantier*, em Paris, ainda é possível comprar luvas perfumadas, em homenagem a estas técnicas.)

Luís XIV gostava do aroma da raiz de lírio e perfumava não apenas o corpo – o que lhe valeu a alcunha *Le Doux Fleurant*, ou O Bem-Cheiroso – mas também a sua roupa, perucas, lenços, leques, móveis e fontes. Durante o seu reinado abriram em Paris mais de trezentas *parfumeries* que rapidamente se tornaram o ponto de encontro dos aristocratas. Luís XV gostava tanto de perfume como o avô, senão mais, de tal forma que, durante o seu reinado, Versailles era chamado *la cour parfumée* (a corte perfumada). Depois da revolução francesa, Napoleão consumia dois litros de colónia de violeta por semana e sessenta frascos de jasmim todos os meses, enquanto a sua mulher Josefina se encharcava tanto em almíscar que os seus aposentos mantiveram esse aroma durante décadas após ela os ter deixado!

Graças à clientela de cortesãos, a indústria do perfume floresceu, em grande medida devido ao clima do sul de França, particularmente em Grasse. Os campos em volta desta cidade eram ideais para cultivar jasmim, rosa, alfazema, mimosa e laranjas, e a área tornou-se o principal fornecedor dos perfumistas sediados em Paris – uma tradição que se mantém até hoje.

Sempre adorei perfumes e aromas, como sabe, e desde muito cedo quis trabalhar nessa indústria. Quando era adolescente costumava ir a Grenoble e passava horas nas *parfumeries* locais, fascinada com os perfumes, e memorizei muitos deles. Quando as amigas da minha mãe iam lá a casa ficavam espantadas porque eu conseguia reconhecer o perfume que estavam a usar, geralmente *L'Heure Bleue* da Guerlain, e recebavam ter posto demais. O meu pai ficava mui-

to impressionado e encorajou-me a fazer um estágio em criação de perfumes; consegui o primeiro na Cacharel, quando tinha apenas 15 anos. Foi um treino incrível estar por perto de todos aqueles ‘narizes’, que são verdadeiros artistas do perfume, e o aroma sempre foi uma parte extremamente importante de todos os produtos da Caudalie. Quando um creme ou um desmaquilhante cheiram maravilhosamente, não só é mais provável que o apliquemos como nos vamos sentir bem ao usá-lo.

UM SEGREDO FRANCÊS DE BELEZA

Faça como as parisienses chiques: vaporize um lençinho de algodão com o seu perfume preferido e guarde-o na carteira. Sempre que a abrir vai cheirar divinamente. Também pode pôr um lenço perfumado dentro das suas luvas de couro. Outra dica: no filme *The Seven Year Itch* (*O Pecado Mora ao Lado*) a Marilyn Monroe guardava o seu Chanel N°5 no frigorífico. O perfume nunca deve ser guardado na casa de banho ou perto de uma janela, porque o calor e a humidade alteram a fragrância.

O QUE ME INSPIRA

A natureza sempre foi uma das minhas mais profundas fontes de inspiração e gosto especialmente de combinar o melhor que ela tem para oferecer com as técnicas modernas mais inovadoras.

Viver em harmonia com a natureza sempre foi a filosofia da minha família. Quando os meus pais se mudaram para o

Château Smith Haut Lafitte, as vinhas estavam esgotadas e os campos por cultivar e eles decidiram ressuscitar os vinhedos com processos naturais. Isso significa biodiversidade: adubo orgânico, feromonas naturais para afastar as pragas e prevenir o apodrecimento das uvas, e plantação de flores junto das vinhas para atrair abelhas e outros insetos polinizadores. Cada cacho é colhido à mão. Não é possível ser mais natural do que isto.

Quando preciso de recarregar baterias, todos os meus sentidos se inspiram, acalmam e alegam perto das vinhas. Nada é tão maravilhoso como aqueles aromas doces e pungentes; o cheiro a pepino das flores da vinha; o inebriante aroma amadeirado na tanoaria onde produzimos os barris de carvalho francês acabado de cortar e os fumamos para os preparar para receber o vinho; a suavidade envolvente do pomar de laranjeiras; o cheiro verde tonificante do vento ao passar por entre os ciprestes; o aroma do chá frutado que bebemos ao fim da tarde quando o céu começa a escurecer.

Mas onde quer que esteja, o ambiente à minha volta inspira-me. Embora me tenha afastado do meu caminho inicial para uma carreira na indústria da perfumaria, o perfume sempre foi extremamente importante para mim. Em especial os maravilhosos aromas das minhas bebidas favoritas: chás de lima e de menta fresca; tisana de erva-cidreira do jardim; chá Rooibos sul-africano; todas as notas das diferentes variedades de uvas – de pêssego branco e citrinos num Sauvignon Blanc, de especiarias num Cabernet.

Outra fonte de inspiração é a minha equipa de pesquisa e desenvolvimento. O meu trabalho apaixona-me e estou constantemente a fazer testes – chego a testar uma fórmula cem

vezes até a considerar terminada. Acho incrivelmente inspirador o empenho e dedicação das pessoas que se esforçam por fazer o seu melhor. Mantêm-me alerta e ajudam a expandir também o meu próprio raciocínio.

COMO ENCONTRAR A SUA ASSINATURA OLFATIVA

Um dos meus aromas preferidos quando tinha 12 anos era a toranja. Nesse ano, a minha mãe foi ao estádio Roland Garros para um torneio de ténis e trouxe um perfume chamado Double Mix, que tinha sido feito especialmente para aquele torneio. Tinha uma forte base cítrica e eu fiquei louca com as notas ácidas de toranja. A minha mãe deu-me o frasco porque na altura era fiel ao perfume Cinnabar da Estée Lauder que, como pode imaginar pelo nome, era forte em especiarias. Eu sabia sempre quando ela estava em casa porque sentia o seu perfume antes mesmo de a ver. Isto deixava louca a minha avó, que só gostava de aromas à antiga, florais superligeiros, que eram a antítese do Cinnabar. A minha mãe levou anos até encontrar outro perfume que fosse a sua assinatura olfativa.

Mas a mim não me incomodava. Quase todas as mulheres que conheço têm memórias felizes de quando eram crianças e viam a sua *mãe* a arranjar-se, a preparar-se para uma saída à noite e a vaporizar um perfume delicioso antes de sair para um jantar ou uma festa. Era um gesto tão adulto e sedutor!

Algumas das minhas amigas e colegas mantêm-se fiéis a um único perfume, encantadas por terem encontrado aquele que reflete perfeitamente a sua personalidade. Isso deixa-me feliz porque sei sempre quem está a chegar antes de ela ter entrado na sala, e também evoca memórias olfativas: da primeira vez que cheirei aquele perfume nessa pessoa, por exemplo, e do que estava a fazer na altura (mesmo que tenha sido há muitos anos!). Mas tenho outras amigas que se consideram alegremente viciadas em perfumes e têm um ‘guarda-roupa’ olfativo que não pára de crescer, usando as fragrâncias como um acessório para combinar com a roupa

ou o estado de espírito, ou simplesmente porque lhes apetece naquele dia. O perfume é uma coisa tão idiossincrática que com ele não há certo e errado – exceto se estiver a usar em demasia um perfume muito forte. A coisa mais importante é divertir-se e brincar com ele como faz com a moda ou a maquilhagem. Pense nele como um dos acessórios mais poderosos do seu guarda-roupa – tão intermutável como um par de sapatos ou de óculos de sol. O perfume é uma das maneiras mais fáceis de nos tornar únicas – porque nenhuma fragrância ‘verdadeira’ cheira exatamente ao mesmo em duas pessoas diferentes.

Também deve confiar nos seus instintos. É difícil definir um perfume, em especial se não sabemos as notas que tem, por isso tem de fechar os olhos e confiar apenas no seu nariz. O frasco pode ser incrível mas o que conta é o que está lá dentro, por isso ignore a embalagem. Alguns dos melhores perfumes que já cheirei foram criados por perfumistas (especialmente nas marcas independentes que eu adoro) que se preocupam mais com a fragrância propriamente dita do que com os frascos, e a única forma de saber é experimentando.

Outro conselho que lhe dou é nunca comprar um perfume imediatamente depois de o cheirar pela primeira vez porque um bom perfume tem várias ‘camadas’: as notas de topo, ou cabeça, são o que cheiramos primeiro; as do meio, notas de coração, desenvolvem-se após um minuto ou dois; e as de base ou fundo são a faceta mais verdadeira do perfume e a que vai perdurar. (Se estiver interessada em saber mais sobre perfumes, os sites www.basenotes.net ou www.osmoz.com decifram centenas de perfumes pelas notas de topo, meio e fundo, o que permite perceber melhor o que compõe um perfume.) Em função da química única da sua pele, um perfume pode passar por transformações incríveis à medida que evolui e pode dar consigo a adorar (ou detestar) uma fragrância que era completamente diferente da primeira vez que a cheirou. Ou pode ficar desapontada porque um perfume descoberto por uma amiga, que cheira divinamente nela, simplesmente não resulta em si. Por isso é essencial experimentar os perfumes na pele e evitar as tiras de papel: é a única maneira de ficar com uma ideia correta. O perfume é como a roupa – pode parecer fantástica no cabide, mas quando a vestimos, fica-nos bem ou mal. Só sabemos se experimentarmos.

Para mim, o perfume é música que se usa. Pode ser estridente (se for a melodia errada ou o tipo errado de perfume para nós) ou fazer-nos incrivelmente felizes e elevar-nos (quando a música sobe para combinar com o nosso estado de espírito e o perfume cheira tão incrivelmente bem). Aventure-se e divirta-se! Experimente e torne a experimentar até descobrir o perfume certo para si – muitas lojas dão amostras. Tente apenas não testar muitos de uma vez porque será difícil distingui-los e é preciso dar tempo à fragrância para que ela desenvolva a sua verdadeira natureza, como sabe. Não experimente mais do que dois perfumes de cada vez – um em cada pulso – e fixe qual é qual. (Se quiser testar mais, terá uma ótima desculpa para voltar à perfumaria e experimentar outros!) Convide as amigas para uma festa do perfume e experimentem as fragrâncias preferidas umas das outras. Mude de perfume conforme a estação do ano: uma fragrância fresca e luminosa, perfeita no calor do verão, pode ser demasiado leve para os dias frios e escuros do inverno, quando apetece um perfume mais poderoso, profundo e complicado.

Há milhares de perfumes fantásticos feitos por perfumistas talentosos em todo o mundo. O site LuckyScent tem muitos destes perfumes de nicho, únicos e ousados. Podem ser muito caros, mas o website permite comprar pequenas amostras a preços mais acessíveis, por isso pode testar devidamente perfumes que não conheceria de outra forma. Quem sabe – pode ser que se apaixone!

COMO CRIEI ROSE DE VIGNE

A minha preferência pessoal são as fragrâncias muito naturais, como sabe, e todos os perfumes da Caudalie são inspirados pelos inúmeros aromas inebriantes dos vinhedos. Zeste de Vigne, por exemplo, baseia-se no jardim de inverno do *château*, onde as laranjeiras, tangerineiras e limoeiros florescem e o aroma intenso de petitgrain e néroli perfuma o ar, em contraste com o frio e o vento lá fora. Figue de Vigne é um perfume de verão, frutado e luminoso. Thé des Vignes tem harmonias almiscaradas, inspiradas pelos aromas transportados pela brisa ao entardecer. E Fleur de Vigne, um floral fresco, evoca os botões de flor da vinha que desabrocham na primavera.

Para Rose de Vigne eu tinha em mente uma bela rosa amarela que é plantada no topo de cada carreiro de vinhas nos vinhedos dos meus pais porque, quando as rosas começam a mostrar sinais de doenças, sabemos que esse é o sinal para começar a tratar as uvas. Estas rosas não só cheiram divinamente como são ‘cães de guarda’ das preciosas uvas – não é fantástico? Eu queria capturar o aroma que esta rosa tem de madrugada, com as pétalas ainda orvalhadas, misturado com o cheiro fresco, verde e terroso das vinhas cobertas de orvalho e a clorofila das folhas verde vivo.

Querida um perfume de rosa complexo, moderno e verde, não uma coisa antiquada a cheirar a rosas, e também queria eliminar a doçura e o lado bonitinho da rosa jogando com a adstringência tónica do ruibarbo, que adoro. A ideia era criar um perfume revigorante, feminino e sensual. Foram testadas inúmeras versões ao longo de muitos meses até ficar bem, com notas de topo de ruibarbo e rosa, um coração de magnólia e lírio-do-vale, e uma base de almíscar e âmbar.

Como as minhas amigas sabem que não sou grande fã de perfumes de rosa, foi muito divertido ver a reação delas quando não sabiam o que eu estava a usar. Geralmente dizem-me. “Hum, cheiras bem, um cheiro fresco, o que é?” E eu fico sempre radiante por lhes dizer.

UM SEGREDO FRANCÊS DE BELEZA

O nosso nariz fica literalmente cansado depois de cheirar apenas alguns perfumes novos e torna-se incapaz de os distinguir entre si. Um bom truque é cheirar grãos de café entre dois perfumes diferentes. Parece estranho, mas a verdade é que isto faz um ‘reset’ do nosso sistema olfativo e permite-nos recomeçar a experimentar. É por isso que vemos muitas vezes copos com grãos de café nos balcões de perfumarias de todo o mundo.



Oito

As minhas receitas preferidas

Personalizar os seus cuidados de beleza é muito fácil e barato, sobretudo com máscaras caseiras. Use-as regularmente: a sua pele vai absorvê-las e terá uma aparência melhor a seguir.

Muitas destas máscaras incluem iogurte natural não açucarado. É um alimento fantástico para a pele porque contém ácido láctico que faz uma ligeira esfoliação, encerra os poros e hidrata. O mel também é muito utilizado porque é um antibiótico natural, antiviral, calmante e hidratante – além de cheirar divinamente. Incluo frequentemente mel nas fórmulas dos meus produtos porque acelera a cicatrização e previne as infeções. Também mantém a hidratação junto à pele, o que pode ajudar a mantê-la elástica e luminosa.

Neste capítulo encontra muitas receitas naturais faça-você-mesma para ajudar a complementar os cosméticos que comprar. Organizei-o com base nos tipos e problemas de pele. Adoro receitas caseiras porque são uma ótima maneira de experimentar produtos diferentes sem ir à farmácia ou comprometer-

mo-nos com uma coisa antes de saber se ela vai funcionar. Estas são as melhores entre as minhas favoritas, usadas pela minha família e pelas terapeutas dos spas Caudalie em todo o mundo.

Nota: Seja qual for o ingrediente, é muito importante que seja da máxima qualidade possível. Use frutos e vegetais biológicos, óleos biológicos extraídos por pressão a frio, mel cru e leite ou iogurte biológicos. As receitas não serão tão eficazes se não usar os melhores ingredientes – e certamente não vai querer pôr resíduos de pesticidas e de outros químicos na sua pele.

UM SEGREDO FRANCÊS DE BELEZA

Um dos melhores ingredientes para descongestionar e hidratar a pele é o pepino. Certifique-se de que está bem frio (tem de estar no frigorífico pelo menos 20 minutos antes de ser utilizado). Corte-o em fatias fininhas e aplique-as pelo rosto todo, incluindo nas pálpebras. Deixe 10 minutos e retire.

SE TEM PELE SECA OU DESIDRATADA

Quando a pele é seca ou está desidratada precisa de mimos e cuidados extra para se manter suave e hidratada. Deve usar diariamente um sérum e um creme rico à noite, quando penetra mais facilmente e os ingredientes ativos podem fazer o seu trabalho. Prefira produtos de limpeza cremosos e retire-os com um tónico delicado. Evite usar água quente para lavar o rosto porque resseca muito a pele. Como complemento, as máscaras são perfeitas para uma hidratação extra, por isso habitue-se a aplicá-las regularmente.

SÉRUM

Adoro personalizar os meus sérums, e para isso basta juntar-lhes uma ou duas gotas de óleo essencial para beneficiar das suas propriedades terapêuticas. Também pode usar um sérum hidratante de manhã, e à noite um sérum desintoxicante que ajudará a pele a recuperar do stresse das agressões sofridas durante o dia.

Quando o Spa de Vinoterapia Les Sources de Caudalie abriu em Bordéus, em 1999, as minhas esteticistas pediram-me para criar sérums com misturas de vários óleos essenciais porque eu sabia quais os óleos que funcionariam bem juntos e seriam eficazes para tratar problemas específicos que as nossas clientes pudessem ter. Pode fazer facilmente o mesmo em casa. Encontra óleos essenciais em lojas de produtos saudáveis e farmácias. Também se vendem na internet, mas aí tem de ter cuidado com os sites para garantir que os produtos são de confiança.

Use um frasquinho de vidro escuro com pipeta para cada poção e coloque uma etiqueta com os ingredientes e a data. Encha 95% do frasco com o óleo ou óleos vegetais de base à sua escolha, e depois acrescente algumas gotas de diferentes óleos essenciais. (Os óleos essenciais não devem perfazer mais de 5% da fórmula.) Mantenha longe da luz e do calor.

Use seis gotas destas poções à noite, em vez do seu sérum habitual. Também pode aplicar algumas gotas antes do seu creme, deitar 20 gotas na água do banho, ou misturar algumas gotas com o seu creme de corpo antes de o aplicar.

Para hidratar

Óleos de base: Grainha de uva, avelã, jojoba

Óleos essenciais: Rosa, palmarosa

Para desintoxicar

Óleos de base: Grainha de uva, rosa mosqueta, amêndoas doces

Óleos essenciais: Alfazema, folha de laranja amarga, néroli, semente de cenoura, sândalo

Para equilibrar

Óleos de base: Grainha de uva, jojoba

Óleos essenciais: Cenoura, erva gateira, eucalipto, limão, citronela, erva-cidreira

Para adelgaçar/celulite (use apenas no corpo)

Óleo de base: Grainha de uva

Óleos essenciais: Citronela, limão, zimbro, cipreste, alecrim, gerânio

TRATAMENTOS ANTIOXIDANTES/ANTIRRUGAS

Em complemento dos seus produtos diários, faça esta máscara uma vez por semana.

Máscara de Tomate Antioxidante

1 tomate médio esmagado com um garfo

1 colher de chá de mel

1 colher de chá de leite

1 colher de chá de farinha

- Misture todos os ingredientes.
- Aplique no rosto.
- Deixe 15 minutos.
- Retire com água morna.

LUMINOSIDADE/HIPERPIGMENTAÇÃO

Além do seu produto diário, faça esta máscara uma vez por semana.

Máscara Calmante e de Luminosidade

Alguns morangos esmagados com um garfo

1/3 a 1/2 de chávena de iogurte natural

- Misture os morangos com o iogurte.
- Aplique no rosto.
- Deixe 15 minutos.
- Retire com água morna.

ESFOLIAÇÃO

Como sabe, uma vez por semana junto um pouco da minha mistura de limpeza a um esfoliante em creme. Pode usar qualquer destas máscaras uma ou duas vezes por semana.

Máscara de Iogurte e Vitamina E

2 ou 3 cápsulas de vitamina E

1/3 a 1/2 de chávena de iogurte natural

- Deite o conteúdo das cápsulas no iogurte e misture bem.
- Aplique no rosto.
- Deixe 10 a 15 minutos.
- Retire com água morna.

Máscara de Abacate, Mel e Iogurte

1/2 abacate sem casca e sem caroço
1 colher de chá de mel
120 ml de iogurte natural

- Misture bem todos os ingredientes
- Aplique no rosto
- Deixe 20 minutos.
- Retire com água morna

*Também pode usar esta máscara no cabelo – fica superbrilhante.

SE TEM PELE NORMAL

Que sorte! Pode usar praticamente tudo, por isso divirta-se a experimentar. Mas não tome a sua pele como garantida porque continua a ter de a lavar, esfoliar uma vez por semana e hidratar diariamente, sobretudo se o ar na sua casa ou no escritório é muito seco.

LUMINOSIDADE/HIPERPIGMENTAÇÃO

Esta receita, que na verdade é adequada a todos os tipos de pele, dá-lhe uma luminosidade instantânea e é muito simples: misture 1 colher de chá de papas de aveia instantâneas com água suficiente para fazer uma pasta. Massageie suavemente no rosto e retire com água morna.

ESFOLIAÇÃO

Este esfoliante também é ótimo para pele seca.

Esfoliante Para Pele Normal/Seca

1/2 colher de chá de flocos de aveia (não instantânea)
1/3 colher de chá de açúcar
1 colher de sopa de azeite

- Misture todos os ingredientes.
- Esfregue delicadamente no rosto.
- Retire com água tépida e uma toalha.

MÁSCARAS

Uma vez por semana, use estas máscaras, ou escolha outra que lhe apeteça experimentar das outras secções, em especial quando a sua pele está um pouco seca ou preguiçosa.

Máscara Hidratante

Esta é ideal para todos os tipos de pele.

3 colheres de sopa de iogurte grego natural
1 banana, esmagada
1 colher de chá de mel

- Misture todos os ingredientes.
- Deixe secar no rosto durante 20 minutos.
- Retire com água morna.

Máscara Desintoxicante

Como não precisa de tantos produtos de tratamento como os outros tipos de pele, esta máscara é ótima para purificar a pele das agressões ambientais, especialmente da poluição. Vai também eliminar eventuais imperfeições e deixar a pele macia. É uma máscara que também pode ser usada para outros tipos de pele.

- 1 colher de chá de levedura de cerveja
- 1 colher de chá de leite
- 1 colher de chá de mel
- 90 ml de iogurte natural
- Água de rosas (opcional)

- Misture a levedura com o leite numa tigela pequena de vidro e coloque num local quente (sobre um radiador, dentro de um forno aquecido, mas desligado ou perto de uma janela num dia de sol) durante 30 minutos, até o leite começar a borbulhar.
- Acrescente o mel e o iogurte e mexa com varas.
- Aplique no rosto e deixe secar 10 minutos.
- Enxague com água morna.
- Termine com uma vaporização de água de rosas para encerrar os poros.

Máscara de Mel e Limão

Esta máscara tem uma dupla ação: esfoliante e hidratante. O mel dá hidratação enquanto as enzimas do sumo de limão ajudam a eliminar as células mortas.

- 1/4 chávena de mel
- 1 colher de chá de sumo de limão

- Misture os dois ingredientes até obter uma pasta homogénea.
- Aplique no rosto todo.
- Deixe 10 minutos.
- Retire com água morna.

SEGREDOS DE BELEZA FAÇA-VOCÊ-MESMA DA ARISTOCRACIA FRANCESA

Se recuarmos alguns séculos até ao tempo em que a aristocracia governava a França, a beleza sempre desempenhou um papel muito importante na forma como as francesas se apresentavam – seja à sua corte, ao seu rei, ao seu marido ou ao seu amante. Elas estavam sempre a fazer experiências com o que tinham à mão na altura para manter a pele radiosa.

DIANA DE POITIERS, 1499–1556

Diana de Poitiers era a amante adorada do rei Henrique II. A sua tez luminosa devia-se à sua rotina matinal: levantava-se cedo, tomava um banho de água fria e a seguir ia dar um longo passeio a cavalo. Mas apesar desta hábito saudável, quando os seus restos mortais foram exumados há alguns anos (a sua tumba tinha sido profanada durante a revolução francesa e o seu corpo colocado noutra sítio), uma equipa de cientistas forenses encontrou mercúrio nos seus ossos e níveis altos de ouro no seu cabelo, e puseram a hipótese de ela ter bebido uma poção com ouro líquido acreditando, erradamente, que assim daria um aspeto mais jovem à sua pele. Foi uma sorte a dita poção não a ter morto ainda mais jovem.

MADAME DE POMPADOUR, 1721–1764

“O champanhe é o único vinho que deixa uma mulher mais bonita depois de ela o beber.”

Adorada amante do rei Luís XIV, Madame de Pompadour nunca foi considerada uma grande beleza – na verdade, era muitas vezes descrita como bastante comum. Mas o charme dela era lendário, a tal ponto que muitos a consideravam uma das mulheres mais adoráveis que já tinham conhecido. Tipicamente francês! Também cuidava religiosamente da pele, aplicando sumo de limão como tónico e hidratando a seguir com sumo fresco de cenoura misturado com uma colher de chá de mel, às vezes com azeite, e fazia uma máscara especial de natas batidas e sumo de limão (repare como ela já usava ácidos de frutos muito antes das marcas cosméticas os usarem!).

MARIA ANTONIETA, 1755–1793

A rainha Maria Antonieta adorava tomar longos banhos, especialmente quando a banheira era cheia com delicioso (e desintoxicante) champanhe. Fazia esfoliações com saquinhos de musselina recheados com farelo e usava sabonetes à base de ervas, bergamota e âmbar. Quando achava que tinha a pele baça, fazia uma máscara de clara de ovo para limpar os poros. Também dormia todas as noites com luvas forradas com uma mistura de cera, água de rosa e óleo de amêndoas doces – um precursor dos tratamentos de parafina que são feitos atualmente nos salões de manicura. Naquele tempo só havia duas opções em pós para o rosto: pérolas moídas misturadas com vinagre e clara de ovo, que tinha um cheiro estranho; ou pó de giz à base de chumbo, altamente tóxico e potencialmente mortal com o uso continuado. Para dar cor ao rosto, a rainha usava um blush feito com pó de cochonilha (um inseto da América do Sul). Pelo menos esse não era tóxico.

IMPERATRIZ JOSEFINA, 1763–1814

Josefina cresceu na Martinica, onde aprendeu muitos truques de beleza com os camponeses que trabalhavam nas plantações de açúcar da sua abastada família crioula. Começava o dia com um copo de água misturada com um pouco de sumo de limão e lavava o rosto com compressas embebidas em cânfora. Também era famosa a mistura de gel de aloé vera com leite ou natas com que limpava o rosto – uma combinação ideal de um esfoliante (os ácidos do leite) com um hidratante (o aloé vera). Pode reproduzir facilmente esta receita em casa e ver se também funciona para si.

SE TEM PELE OLEOSA OU MISTA, NORMAL/OLEOSA

Quando se tem a pele oleosa, as maiores preocupações são geralmente o excesso de brilho e as imperfeições como borbulhas, pontos negros e poros dilatados. Procure ingredientes purificantes mas não agressivos, sobretudo se tem acne, porque os cremes e esfoliantes antibacterianos podem inflamar ainda mais a sua pele. Os óleos costumam ser ótimos para limpar porque são calmantes e hidratantes. No topo da minha lista estão os óleos de avelã e grainha de uva porque são ligeiramente adstringentes e não gordurosos.

Quem tem pele mista, normal/oleosa, costuma ter brilho nalgumas áreas – geralmente na zona T – mas no resto da face a pele é normal ou até ligeiramente seca, especialmente no inverno. Isto pode complicar o regime de tratamento quando queremos secar o excesso de brilho sem deixar as outras áreas ainda mais secas. Pode usar basicamente qualquer tipo de produto de limpeza – mas lembre-se que o objetivo nunca é ficar com a pele ‘tão limpa que chia’ porque isso retiraria os óleos bons da pele e, paradoxalmente, levaria a pele a produzir ainda mais óleo na zona T para compensar.

LIMPEZA

Para reduzir o excesso de óleo, misture umas gotas de óleos essenciais de toranja, sálvia ou cedro no seu produto de limpeza preferido.

SÉRUM

Para fazer o seu próprio sérum misture algumas gotas de óleos essenciais de alfazema, tea tree (melaleuca) ou limão, citronela, eucalipto, hortelã e erva-cidreira com algumas colheres de sopa de óleo de jojoba ou de grainha de uva. Guarde num frasquinho com pipeta. Use à noite.

HIDRATAÇÃO

Se a sua pele for muito oleosa pode saltar este passo e usar apenas um creme de olhos porque essa zona costuma ser mais seca.

LUMINOSIDADE/HIPERPIGMENTAÇÃO

Pode seguir as sugestões para os outros tipos de pele.

ESFOLIAÇÃOEsfoliante Para Pele Oleosa/Mista

1 clara de ovo

1/2 colher de sopa de flocos de aveia não instantâneos

1 colher de chá de sumo de limão

1/3 colher de chá de sal marinho

- Misture todos os ingredientes.
- Esfregue delicadamente no rosto.
- Retire com uma toalha embebida em água morna.

Removedor de Pontos Negros

1 colher de sopa de bicarbonato de sódio

Água

- Misture o bicarbonato com água suficiente para formar uma pasta.
- Massage no nariz durante 30 segundos.
- Retire com uma toalha embebida em água tépida.

MÁSCARAS

Use ingredientes adstringentes como limão, pepino, mel ou iogurte – mas apenas em pequenas quantidades. A sua pele pode ser oleosa, mas ainda assim precisa de ingredientes equilibrantes como óleos de amêndoa e jojoba, óleo essencial de alfazema e água de rosas.

Máscara Calmante Para os Poros

- 1 clara de ovo
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de sopa de farinha ou amido de milho

- Bata a clara em castelo com um garfo.
- Incorpore o mel e a farinha ou amido.
- Aplique no rosto e deixe 15 minutos.
- Retire com uma toalha embebida em água morna.

SE TEM PELE SENSÍVEL

Se a sua pele é sensível, a melhor coisa a fazer é usar o mínimo de produtos possível, com o mínimo de ingredientes possível. A sua pele precisa acima de tudo de tratamentos calmantes e não agressivos. Sempre que quiser testar um novo produto deve testá-lo para ver se é alérgica – aplique uma pequena quantidade na dobra interna do braço e espere 10 minutos para ver se há alguma reação.

HIDRATAÇÃO

O gel de aloé vera fresco é suficientemente calmante até para as peles mais sensíveis. (Também é ótimo para queimaduras solares.) Se conseguir encontrar um pedaço de folha desta planta, que é muito espessa, corte-a em fatias e esfregue o gel na pele. Ou pode comprar gel puro de aloé vera em lojas de produtos bio e naturais. Também ajuda a tornar os poros mais fechados e a dar uma bela hidratação.

TÓNICO

Evite todos os que tenham fórmulas à base de álcool.

MÁSCARAS E OUTROS TRATAMENTOS

Não é boa ideia fazer os seus próprios produtos em casa quando se tem a pele sensível. Opte por produtos hipoalergénicos.

UM SEGREDO FRANCÊS DE BELEZA

Os cremes para os olhos também podem ser usados em redor dos lábios. Ou faça o seu esfoliante de lábios misturando uma quantidade muito pequena de açúcar mascavado fino e mel, até obter a consistência de um bálsamo. Esfregue os lábios delicadamente e pode lamber para retirar!

TRATAMENTOS DE CORPO

PARA ESFOLIAR

Esfoliante Crushed Cabernet

O melhor deste esfoliante é que pode personalizá-lo ao seu gosto. Se aumentar a quantidade de açúcar dá-lhe maior poder de polimento da pele; se juntar mais grainha de uva (que lhe deu o nome) torna-o mais esfoliante. A fórmula original cheira lindamente mas pode juntar-lhe algumas gotas do seu óleo essencial preferido para lhe dar propriedades terapêuticas e um aroma delicioso. Experimente por exemplo o óleo essencial de limão, gerânio, rosa, alfazema, alecrim ou sândalo.

1/4 chávena de açúcar amarelo biológico

2 colheres de sopa de grainhas de uva (se não tiver nenhum amigo ou conhecido viticultor, pode comprá-las num dos vários sites que as vendem).

Pelo menos 1/3 de chávena de óleo de grainha de uva (acrescente mais se necessário)

1/4 de chávena de mel cru biológico

Algumas gotas do seu óleo essencial preferido (opcional)

- Coloque o açúcar e as grainhas de uva numa taça que possa ir ao micro-ondas.
- Deite o óleo até o açúcar e as grainhas estarem completamente impregnados, e depois junte o mel, o óleo essencial se o usar, e misture bem.
- Aqueça a mistura no micro-ondas durante 20 ou 30 segundos (Este passo é opcional.)
- Junte um pouco do seu hidratante preferido.
- Massage em todo o corpo antes de entrar no duche, insistindo nos cotovelos, joelhos e parte de trás das coxas.
- Use uma luva de banho ou rolo para massajar a pele durante o duche e enxague.
- Aplique um creme de corpo nutritivo enquanto a pele ainda está húmida.

PARA DESINTOXICAR E RELAXAR

Sais de Banho Detox

Este tratamento ajuda a remover as toxinas do corpo.

2 dl de vinagre branco

1 colher de sopa de bicarbonato de sódio

2 mãos cheias de sal grosso

- Deite todos os ingredientes na banheira com água morna.
- Fique de molho durante pelo menos 20 minutos.

PARA AS UNHAS

Poção Para Unhas Saudáveis

Este tratamento vai nutrir e reparar as suas unhas.

1 colher de sopa de óleo de argão

1 colher de sopa de óleo de grainha de uva

1 colher de sopa de sumo de limão

1 a 2 gotas de óleo essencial de limão

1 a 2 gotas de óleo essencial de gerânio

1 colher de sopa de mel

- Misture todos os ingredientes.
- Aplique nas unhas sempre que necessário e massage bem.

Poção Para Unhas Luminosas

2 colheres de sopa de bicarbonato de sódio.

1 taça pequena de água morna.

- Dissolva o bicarbonato na água.
- Mergulhe as unhas nesta mistura durante 10 minutos.
- Enxague com água e seque.

PARA O CABELO

Estes tratamentos simples e baratos deixam o cabelo glorioso em poucos minutos. Tente fazer uma destas máscaras uma vez por semana.

PARA DAR BRILHO

Esta receita maravilhosa foi-me transmitida pela minha avó. Não é a mistura mais elegante do mundo mas é a mais eficaz. O cabelo fica incrivelmente bem nutrido, superbrilhante, sedoso e com corpo.

Máscara de Gema de Ovo e Rum

2 gemas de ovo batidas

5 colheres de sopa de rum

1/4 de chávena de azeite

1/4 de chávena de óleo de grainha de uva.

- Misture todos os ingredientes até obter um creme homogéneo.
- Aplique em todo o cabelo e deixe entre 30 minutos e uma hora.
- Lave com o seu champô habitual.

Máscara de Abacate e Azeite

2 abacates.

Algumas colheres de azeite.

- Pulse os abacates e o azeite numa misturadora até obter uma textura cremosa.
- Aplique no cabelo e deixe 10 a 15 minutos.
- Lave com o seu champô habitual



Parte

quatro

*Maquilhagem e Cabelo
à Francesa*



Nove

Maquilha-se como uma francesa

A ida para o campo de férias River Way Ranch Camp na Califórnia quando eu era adolescente foi muito reveladora. Não só eu e as minhas amigas, Nathalie e Tania, chocámos os nossos colegas campistas, como já lhe contei, ao apanharmos sol em *topless*, como ficámos sem palavras perante um hábito americano muito particular: o hábito da *maquilhagem*!

Como todas as minhas amigas e colegas de escola em Grenoble, tínhamos amealhado cada franco que conseguíamos para o dia mágico em que poderíamos deambular pela *parfumerie* mais próxima e comprar o nosso primeiro produto de maquilhagem: o bronzer Terracotta da Guerlain. Vinha num compacto castanho translúcido, e sentíamos-nos tão crescidas quando corríamos para casa e o aplicávamos. O facto de não termos grande habilidade não nos importava, por isso o resultado era um pouco *óbvio*. Mas tudo bem – éramos miúdas a caminho da maturidade bronzeada.

Portanto a Nathalie, a Tania e eu ficámos de queixo caído quando, depois

de desfazermos rapidamente as nossas pequenas malinhas francesas, as nossas companheiras de dormitório americanas começaram a abrir os seus enormes malões. Porque no meio das camisolas e pijamas havia mais produtos de maquiagem do que alguma vez tínhamos visto. Bolsas e bolsas de maquiagem de todas as cores e feitios, e latas e latas de laca. Ainda me lembro que uma rapariga tirou da mala catorze dessas latas e alinou-as cuidadosamente na prateleira por cima da cama. Ela conseguia fazer coisas com o cabelo que eu nunca imaginara – não me espantaria que se tivesse tornado cabeleireira.

Foi nesse verão que aprendi a aplicar maquiagem. Nunca me tinha maquiado tanto na vida e acho que nunca mais voltei a fazê-lo com aquela profusão. As nossas companheiras de dormitório ficaram com imensa pena de nós quando lhes mostrámos o nosso boiãozinho de creme hidratante e o nosso precioso bronzeador Terracotta; não podiam crer que era só isso que usávamos. Passavam horas sentadas nas nossas camas a experimentar cores e contaram-nos como costumavam faltar às aulas para se maquilharem na casa de banho da escola, e depois tiravam tudo antes de chegarem a casa para não serem repreendidas pelos pais. Maquilhavam-nos meticulosamente, emprestavam-nos as sombras e adoravam ensinar-nos truques de maquiagem.

Depois as minhas amigas e eu voltámos para França e nunca mais voltámos a pensar em maquiagem – porque não conhecíamos ninguém que usasse mais do que o do costume e eventualmente uma passagem de rímel e um toque de *lip gloss*.

Eu praticamente não usava maquiagem quando fui para a universidade em Paris aos 18 anos. Só comecei a maquilhar-me a sério aos 23 anos, porque o Bertrand e eu estávamos a tentar arranjar financiamento para fundar a Caudalie, e eu queria parecer mais velha. Pedi um fato emprestado à minha mãe, apanhei o cabelo e maquillei-me, para que os banqueiros me vissem como uma adulta responsável – com uma luminosidade saudável. Acho que podemos dizer que funcionou.

Este guia que compilei, com as sugestões da famosa maquilhadora francesa Delphine Sicard, vai ajudá-la a maquilhar-se de uma forma bonita mas natural.

A ESSÊNCIA DA MAQUILHAGEM À FRANCESA

COMECE COM UMA PELE SAUDÁVEL

Não há maquiagem que consiga disfarçar uma tez que não está fresca e luminosa. Mantenha sempre a pele hidratada.

APOSTE NO LOOK NO-MAKEUP

As francesas admiram secretamente aquelas mulheres que abordam a maquiagem de uma forma sofisticada, estão sempre em cima das últimas tendências de cores e texturas, e sabem todas as dicas para aplicar os novos produtos e conseguir os visuais mais *trendy*. Mas no fundo sabem que nunca serão assim. O problema desta abordagem é que dá muito trabalho, é preciso estar sempre a par, e as francesas são simplesmente demasiado preguiçosas para isso.

As francesas não usam muita maquiagem desde a revolução francesa, quando a realeza que antes adorava usar o rosto pintado de branco, as faces avermelhadas de *blush* (feito de insetos esmagados – que chic!) e sinais pretos artisticamente aplicados, limpou a cara e se escondeu com medo da guilhotina.

É por isso que as francesas gostam do *look* cuidado mas natural, do estilo ‘acordei assim’. Usamos alguma maquiagem mas não queremos que se note muito, por isso raramente pomos sombras que não sejam em tons neutros e gostamos do *eyeliner* num traço subtil.

O estilo de maquiagem à francesa é muito simples, muito chic e muito suave para a carteira. *Oui*, menos é mais! E o que é melhor é que bastam alguns minutos para dominar este *look* – e quando o dominar, ele nunca vai falhar, para onde quer que vá e seja qual for a roupa que está a usar.

SIMPLIFIQUE A SUA ROTINA

As francesas adoram agilizar a rotina de maquiagem, por isso perdem o menos tempo possível a aplicá-la e o máximo de tempo a mostrar um ar cuidado e profissional, sem chamar a atenção para o que têm no rosto. A minha rotina de maquiagem é tão simples, como verá na página 207, que me bastam um ou dois minutos. *Voilà!* Estou pronta.

ARRANJAR-SE BEM É FUNDAMENTAL

Uma francesa terá sempre a preocupação de estar apresentável quando sai de casa, mas temos uma tolerância muito grande para um pouco de *desalinho*. E justificamo-lo com um dos famosos encolhimentos de ombros gálicos, dizendo que temos mais que fazer (mesmo que isso não seja totalmente verdade).

REALCE O SEU MELHOR TRUNFO – MAS SÓ UM DE CADA VEZ

O que é que quer realçar? Os olhos? Ótimo. Faça um *smoky eye* com imenso rímel mas mantenha a boca subtilmente neutra. Ou se quer usar um batom encarnado, aplique-o cuidadosamente e use só uma passagem de rímel nos olhos. Por outras palavras, chame a atenção para uma coisa de cada vez. E use sempre um toque de *blush* rosado nas maçãs do rosto, como o *Orgasm* de NARS.

A BASE NÃO TEM DE SER A BASE

Muitas mulheres só se sentem maquilhadas se tiverem aplicado base, enquanto muitas francesas não sonhariam aplicá-la.

A base em creme foi criada por Max Factor (sim, era uma pessoa real e também foi ele que inventou o termo *makeup*) para a indústria do cinema na década de 1930 em Hollywood – as luzes fortíssimas e a película dos filmes a cores realçavam cada imperfeição no rosto dos atores, e a fantástica base *pancake* criada por ele alisava a pele e uniformizava o tom da tez para que eles aparecessem no seu melhor. As versões comerciais desta maquilhagem depressa se tornaram um sucesso e as mulheres de todo o mundo tornaram-se adeptas da base desde então. Tal como no tempo de Max Factor, uma boa base continua a ter de uniformizar o tom da tez para tornar menos perceptíveis quaisquer imperfeições e realçar os traços do rosto. Mas mesmo a melhor base não vai melhorar o seu visual se aplicar demasiada ou se tiver um ar visivelmente artificial. Na verdade, isso pode dar-lhe imediatamente um ar mais velho – por isso a usei para as minhas reuniões com os banqueiros quando tinha 23 anos.

Seja qual for a sua idade, se a sua pele estiver no seu melhor a base não será necessária, especialmente porque pode chamar a atenção para os poros e

rugos. Nós preferimos bronzeadores líquidos ou hidratantes com cor, que dão uma cobertura mais ligeira e uma luminosidade natural. Para ter uma ideia, um hidratante com cor contém 15% de pigmentos minerais, uma base 30% e um corretor 40%.

Os ícones franceses de beleza de que falei no capítulo 1 costumam usar muita base quando estão na passeadeira vermelha para promover o seu trabalho – mas nunca encontrei nenhuma que usasse base na vida real. Sabem que não precisam.

No entanto, se gosta de base e acha que melhora a aparência da sua pele, use-a. Há inúmeras formulações à venda, por isso invista algum tempo a experimentar até encontrar a que realça a sua tez – sem a mascarar – e opte pela textura mais transparente que consiga garantir a cobertura que pretende.

A dica da Delphine para escolher a base é simplesmente aplicar um pouco na zona T e esbater bem. Peça um espelho e vá observar o resultado lá fora, com luz natural, para ver se o tom da base é igual ao da sua tez: a luz no interior das lojas (sobretudo se for fluorescente) altera as cores e não lhe vai dar uma perceção exata.

Se a base for do tom exato da sua pele não tem de a aplicar em todo o rosto nem no pescoço: pode aplicá-la só onde houver imperfeições ou irregularidades de cor. Use pouca quantidade e esbata bem, reaplicando um pouco mais onde for necessário.

OS CORRETORES SÃO ÓTIMOS PARA CORRIGIR

Tal como a base, os corretores devem ser usados com moderação – mas quando bem aplicados são produtos fantásticos e indispensáveis em qualquer bolsa de maquilhagem. Eu não saio de casa sem o meu; aplico-o de manhã e novamente à noite se for sair.

Aplique o corretor nas zonas escuras (olheiras, canto interno dos olhos, imperfeições) com o dedo anelar, em pouca quantidade, e esbata bem pressionando levemente sem esfregar. Gosto do famoso *Touche Éclat* de Yves Saint Laurent porque tem pigmentos que refletem a luz. Escolha um corretor que seja

hidratante e o mais próximo possível do seu tom de pele. Se não tem muito para disfarçar, use um hidratante com cor que também terá um bom efeito corretor.

INVESTIGUE OS PRIMERS

Os *primers* (pré-bases corretoras) estão cada vez mais populares porque conseguem uniformizar o tom e a textura da pele, dando-lhe uma superfície mais lisa, mas os que contêm silicone podem secar a pele e ao mesmo tempo, paradoxalmente, deixá-la demasiado luzidia. Lembre-se que não se trata de hidratantes. Escolha uma fórmula que não tenha silicone entre os três primeiros ingredientes indicados na embalagem. O melhor mesmo é usar um creme que tenha um acabamento semelhante ao de um *primer*.

UM SEGREDO FRANCÊS DE BELEZA

A maquilhagem nunca deve ser aplicada sobre a pele nua acabada de limpar. No mínimo terá de aplicar antes um protetor solar hidratante ou um creme adequado ao seu tipo de pele, que serão a base ideal para aplicar qualquer produto de maquilhagem a seguir: especialmente a base ou o corretor. Assim vai criar uma barreira indispensável entre a pele os ingredientes da maquilhagem – como pigmentos, silicone e outros químicos – que queremos que se mantenham à superfície e não sejam absorvidos.

CONSIDERE USAR BRONZER EM VEZ DE BLUSH

A minha primeira maquilhagem foi um pó bronzeador, como sabe, e ainda o uso regularmente, sobretudo nos meses frios quando preciso de alguma coisa que neutralize a melancolia dos dias cinzentos e me alegre o rosto e o espírito. Os meus hidratantes com cor favoritos são o Teint Divin da Caudalie e o Tone on Tone da

Laura Mercier: ambos dão um aspeto saudável e uma luminosidade ‘beijada pelo sol.’ A seguir, aplico pó bronzeador e um pouco de *blush* nas maçãs do rosto.

Quando se tem a pele muito clara, o *bronzer* fica mais natural porque tem um subtom rosado em vez do amarelado comum a muitas bases, o que o torna mais fácil de esbater.

Se não gosta de *bronzers*, procure um *blush* num tom pêssego. Esse é o segredo que torna o Orgasm de NARS tão universalmente popular: fica bem em todos os tons de pele.

UM SEGREDO FRANCÊS DE BELEZA

Esqueceu-se do *blush* em casa e sente que está a precisar de uma corzinha? Aplique um pouco de creme nas maçãs do rosto para que a pele fique mais lisa e esbata um pouco de batom com as polpas dos dedos. Não exagere – é mais fácil acrescentar se necessário do que tirar o excesso.

CUIDE DAS SUAS PESTANAS

Adoro ver mulheres com pestanas longas e luxuriantes, mas nunca encontrei uma francesa que gostasse de usar pestanas postiças ou aquelas extensões e coloração de pestanas que se fazem nos institutos (e que podem ser um perigo se algum dos químicos entrar para os olhos). As francesas com pestanas finas e esparsas não têm qualquer problema em tomar suplementos que estimulem o crescimento do cabelo, como a biotina, ou usar um maravilhoso gel condicionador da Talika chamado Lipocils. A minha mãe sempre o usou, e ainda usa, e eu também, porque torna mesmo as pestanas mais espessas. Pode usar também um *primer* de pestanas antes do rímel, que envolve as pestanas e intensifica o efeito do rímel.

Um péssimo hábito que temos em França é abusar do enrolador de pestanas. São aparelhos fantásticos quando usados corretamente mas podem quebrar as

pestanas ou fazê-las cair prematuramente se pressionarmos demasiado – por isso tenha cuidado! Mas se for delicada não haverá problema.

Em relação ao rímel, preferimos uma aplicação ligeira, concentrada na base das pestanas para que pareçam mais espessas mas não falsas.

SOMBRA RARAMENTE ESTÁ NA NOSSA LISTA DE MAQUILHAGEM

As francesas raramente usam sombra de olhos. E quando usam, evitam cores vivas e mantêm-se antes nos neutros subtis.

Se gosta de usar sombra, use tons neutros que não se acumulem nas pálpebras (as fórmulas em pó tendem a acumular menos do que as cremosas).

Mas gostamos de usar *eyeliner*: em geral uma linha fina para o dia e mais espessa para um *look* de noite mais dramático. Eu gosto de *eyeliner* castanho de dia e preto à noite.

NÃO ESQUEÇA AS SOBRANCELHAS

Elas são a moldura do rosto e é fácil arranjá-las – mas são muitas vezes esquecidas. Sobrancelhas bem cuidadas, com um formato bonito, são um grande trunfo porque dão um ar arranjado mesmo que estejamos a usar só um batonzinho.

Comece por escovar as sobrancelhas durante alguns segundos. Use uma velha escova de rímel perfeitamente limpa e escove-as para lhes dar forma todas as manhãs. A seguir use um lápis de sobrancelhas da cor das suas para desenhar pequenos traços onde houver falhas ou para intensificar um pouco. E está pronta! Se as sobrancelhas forem curtas, acrescente-as com traços de lápis alinhando na diagonal do canto externo do olho.

Para corrigir a forma, a cera é mais eficaz do que a pinça, e se encontrar uma pessoa que seja boa nisso, conserve-a porque quando se depilam as sobrancelhas em excesso os pelos nem sempre voltam a crescer. A depilação com fio também é muito popular em Portugal mas em França é rara. Uma vez as sobrancelhas bem arranjadas, é fácil ir retirando com a pinça os pelos que vão nascendo, para manter a forma. Não seja ousada ao arranjar as sobrancelhas porque se ficarem demasiado finas vai parecer mais velha e não vai querer ser obrigada a

desenhá-las como a Marlene Dietrich tinha de fazer!

OS LÁBIOS SÃO PARA BEIJAR, NÃO PARA PINTAR

Já aprendeu como cuidar maravilhosamente dos seus lábios, no capítulo 6, o que é ótimo porque aplicar batom em lábios gretados é coisa que não vai querer fazer.

Em relação à cor do batom, as francesas não são muito experimentalistas. Geralmente ficamo-nos pelo clássico vermelho, um tom rosado ou um pêssego suave e neutro. A cor dos lábios é forte apenas quando os olhos não o são. E somos grandes fãs de *lip gloss* e fórmulas com acabamento brilhante, desde que a cor não seja muito viva.

RETIRE SEMPRE A MAQUILHAGEM À NOITE

Já sabe que nunca pode estar demasiado cansada para se desmaquilhar à noite – mas nunca é demais lembrar. Use um desmaquilhante hipoalergénico em óleo, especialmente se gosta de usar rímel à prova de água – desde que a fórmula *não contenha* óleo mineral! – e enxague com água morna. A seguir lave o rosto com um produto de limpeza adequado ao seu tipo de pele.

A MINHA ROTINA DE MAQUILHAGEM

Tal como acontece com os meus cuidados da pele, a minha rotina de maquilhagem é extremamente simples. Creio que não demora nem cinco minutos.

Hidratante Com Cor. Acho que usar um creme hidratante com um pouco de cor é a alternativa ideal para a base. Dá-me alguma cobertura sem se notar, embora ocasionalmente use base, se tiver uma sessão de fotos nesse dia, por exemplo, porque a cobertura dada pela base é melhor quando a luz é mais dura.

Olhos. Uso um *eyeliner* escuro Bobbi Brown seguido da máscara de pestanas Hypnôse da Lancôme. Nas olheiras uso um corretor Yves Saint Laurent que

é suficientemente opaco para as esconder sem ficar empastado. Termino com um toque de pigmentos brancos iluminadores no canto interno dos olhos para dar luminosidade.

Maças do Rosto. A cor Orgasm do *blush* NARS é ideal para praticamente todos os tons de pele porque é um rosa-pêssego neutro, sutil e com um ar natural.

Bronzer. Eu adorava o meu *bronzer* quando era adolescente e ainda adoro. Uso sempre um pó bronzeador mineral. Com um pincel redondo, aplico o *bronzer* com mão leve em redor do rosto, como se estivesse a delinear-lo. Esse é o truque para ficar com um ar radioso.

Pó. Se preciso de matificar a zona T, o que não é frequente, uso um pouco de pó branco Trish McEvoy ou papéis absorventes Tatcha.

Batom. Gosto do lápis Baroque Velvet Gloss NARS, que é um vermelho-vinho suave e sutil, com um *gloss* transparente por cima e não dispense o meu French Kiss, cor *addiction* que dá um tom framboesa aos meus lábios, hidratando-os ao mesmo tempo.

Voilà! Rápido, *chic* e simples.

UM SEGREDO FRANCÊS DE BELEZA

Quando estou num avião e pronta para dormir, coloco a minha máscara de tecido sobre os olhos deslizando-a de baixo para cima, para que as minhas pestanas fiquem reviradas para cima enquanto durmo. Assim quando acordo tenho um ar mais desperto. Mas claro que também pode usar este truque em casa.

AS DICAS DE MAQUILHAGEM À FRANCESA DA DELPHINE

Para além dos meus próprios segredos de beleza, estas são as dicas preferidas da Delphine que a vão ajudar a criar um rosto impecavelmente francês:

P: Há algum tipo de maquilhagem que seja difícil de usar?

R: Os BB creams – BB são as iniciais de *beauty balm*, bálsamo de beleza, ou *blemish balm*, bálsamo para imperfeições – são produtos multifunções muito populares, mas podem ser complicados porque são concebidos para dar cobertura total, o que os torna muito óbvios quando se aplica demasiado. Também pode ser difícil encontrar o tom certo para a sua carnação. Eu recomendaria antes um creme hidratante com cor.

P: Quais são as suas melhores dicas para encorajar a experimentação? Ou ela não devia ser encorajada a partir do momento em que encontramos o nosso melhor *look*?

R: É sempre interessante descobrir e testar novos produtos adaptados à nossa pele. Antes de comprar, tente experimentá-los se houver amostras ou tamanhos pequenos, para perceber se são bons para si. Experimente-os em casa e observe o resultado à luz natural para ter uma ideia real de como as cores ficam. Mas nunca faça experiências quando tem um evento importante! Já uma saída com amigas é a situação ideal porque elas podem dar-lhe algumas opiniões.

P: Quais são as ferramentas essenciais?

R: Pelo menos três ou quatro pincéis de tamanhos/funções diferentes – um pincel para sombra, outro para *eyeliner*, e um ou dois para *blush* e base – são essenciais. Prefira os de melhor qualidade e pelo verdadeiro em vez de sintético, porque duram anos. Uma esponja para pó também pode ser útil mas lembre-se de a limpar frequentemente (e os pincéis também, claro).

P: Como se limpam os pincéis?

R: Lave-os delicadamente com um sabonete suave, enxague bem, pressione cuidadosamente numa toalha limpa para retirar o excesso de água e deixe-os secar sobre uma toalha numa superfície plana. Se os secar virados para cima, a água pode escorrer para dentro do cabo e estragá-lo.

P: O que podemos fazer quando queremos ficar bem mas já estamos atrasadas?

R: Hidrate bem a pele, use um pouco de corretor nas zonas escuras e avermelhadas, e rímel na base das pestanas. Se domina a aplicação do BB cream ele vai dar-lhe um acabamento perfeito. E leve consigo o seu batom vermelho para os retoques e para usar como *blush* se necessário.

P: Uma francesa sairia de casa sem se maquilhar?

R: Nenhuma parisiense que eu conheça, ou com quem eu tenha trabalhado, sairia de casa sem alguma maquilhagem. Mas dão uma folga à pele ao fim de semana, quando usam apenas um creme hidratante com um FPS alto.



Dez

Penteie-se como uma francesa

Em inglês a casa de banho é muitas vezes chamada *powder room* (literalmente a ‘sala do pó’). Sabe de onde vem o termo? Não é da saleta para onde as senhoras se retiravam depois do jantar para pôr pó de arroz no nariz – mas onde os aristocratas do início do século dezassete iam pôr pó nas suas perucas. Sentavam-se com o seu robe vestido, colocavam um cone de papel protetor sobre o rosto e esperavam que corresse bem.

Curiosamente, estas salas eram inicialmente só para homens, já que as mulheres francesas só começaram a usar aquelas perucas extravagantes adoradas por Maria Antonieta na década de 1770. Mas os penteados sempre foram um aspeto importantíssimo da vida dos cortesãos franceses, e os bons fabricantes de perucas tinham emprego assegurado – o rei Luís XIV chegou a ter quarenta destes profissionais só para cuidar da sua vasta coleção de perucas.

Os *coiffeurs* continuaram a ser uma parte importante do estilo e da beleza à francesa e eu gostaria de poder dizer que os seus talentos se estenderam a mim...

mas sou um caso perdido no que diz respeito ao cabelo! E penso que as francesas, apesar de parecerem ter um talento inato para encontrar um estilo que condiz com todos os aspetos da sua personalidade, não se interessam muito pelo cuidado do cabelo nem têm uma aptidão inata para o pentear. Mas neste capítulo falo dos muitos aspetos do cuidado do cabelo que nós dominamos bem. Dou também as minhas dicas e as da famosa cabeleireira francesa Delphine Courteille, que faz regularmente os penteados de desfiles de moda para Chanel, Hermès e Jean Paul Gaultier, e é uma das cabeleireiras mais talentosas da sua geração.

A ESSÊNCIA DO CUIDADO E STYLING DO CABELO À FRANCESA NA DÚVIDA, VÁ AU NATUREL

As francesas estão dispostas a lutar por muitas coisas em beleza – a começar por uma pele radiosa e saudável – mas uma área da qual facilmente desistimos é o nosso cabelo. Para nós, o epítome do cabelo *chic* é aceitar o que temos e tirar dele o máximo partido possível. Preferimos resignar-nos a um ondulado denso e rebelde do que passar horas a sermos torturadas com um tratamento alisador tóxico; as nossas prateleiras não estão cheia de produtos capilares para isto, aquilo e aqueloutro. Em vez disso, fazemos um corte fantástico que realça o tipo de cabelo que temos e fazemos o mínimo possível para o manter na melhor forma. Sabemos que quanto menos fizermos melhor ficará. E quando estou a ter um ‘bad hair day’ o meu marido anima-me quando diz: “Ora, sabes que eu acho que ficas melhor com o teu cabelo encaracolado natural.”

GUARDE O SECADOR

A melhor maneira de realçar o *look au naturel* é ir para a cama com o cabelo ainda molhado do duche. Use pouco champô, um bom condicionador e diga boa noite; o seu cabelo vai acordar exatamente com a textura que deseja. Este truque também funciona na praia: faça tranças lassas enquanto o cabelo está molhado e, ao secar, a água salgada vai dar-lhe uma bela textura e ondas naturais.

Mais do que qualquer outra coisa, este é o segredo número um de beleza à francesa para o cabelo: o penteado ‘*não faça nada*’ sem secador!

E se isto não a convence... lembre-se que um dos maiores problemas no cuidado do cabelo é o abuso de calor e procedimentos técnicos. Cada vez que usa secador ou alisador no seu cabelo (ou o aclara ou faz coloração) está a danificá-lo. Pior, se costuma passar muito tempo a puxar o cabelo ainda molhado enquanto o seca, arrisca-se a sofrer de alopecia por tração, que é um tipo de queda de cabelo devido a fatores externos. Tente ao máximo usar o mínimo de calor para pentear o cabelo.

MERCI PELO ESTILO MESSY

As francesas também têm um certo *look* com o seu cabelo – é deliberadamente descontraído e *messy* (desalinhado). O bom nisto é que não se perde tempo e já sabe como adoramos simplificar as nossas rotinas de beleza.

NA DÚVIDA, FAÇA UM BUN

As francesas não são muito aventureiras com os penteados, preferem manter-se fiéis ao que resulta e isso significa muitas vezes um *bun* (aquele carrapito enrolado um pouco desmanchado). Entre em qualquer escritório em Paris (incluindo o da Caudalie) e verá filas de mulheres com *buns* perfeitamente imperfeitos. Quando me mudei para Nova Iorque – e vi todas as outras mulheres com os seus cabelos maravilhosamente penteados – senti-me muito constrangida. Mas percebi rapidamente que uma roupa com estilo e uma pele radiosa são a melhor distração para o facto de eu não ser brilhante a arranjar o cabelo.

NÃO TEM DE LAVAR O CABELO TODOS OS DIAS

Mas é preciso lavá-lo – e nisso as francesas são descuidadas. Lembro-me claramente de a minha mãe me censurar em várias ocasiões por eu lavar o cabelo diariamente ou dia sim, dia não. Tenho uma amiga americana que estudou na Sorbonne e ela diz que nunca se esqueceu de uma jovem professora francesa que chegava à aula na segunda-feira de manhã com o cabelo limpo e brilhante – mas no final da semana já tinha o cabelo num estado lastimoso de oleosidade e películas de caspa. Madame tinha, claramente, o hábito de lavar o cabelo apenas

uma vez por semana e estava à vista que não era o suficiente.

Nenhuma das francesas que conheço anda com o cabelo sujo, mesmo quando não o lavam todos os dias. Gostam de um pouco de textura por isso usam um bom produto para dar volume ou um champô seco. Sabemos que, a não ser que o cabelo seja mesmo muito oleoso, raramente é necessário lavá-lo diariamente – e não *queremos* lavá-lo diariamente. Ou mesmo dia sim, dia não. Cada vez que usamos um champô com uma base detergente (sobretudo fórmulas que têm sulfatos entre os primeiros ingredientes), o cabelo vai ficar limpo mas também ressequido e danificado. Basta passá-lo por água entre champôs. Ou, se tiver mesmo de usar champô, aplique uma quantidade mínima e apenas no couro cabeludo onde é preciso. Os produtos capilares são geralmente concentrados, por isso não é necessário usar mais do que o tamanho de uma moeda de um euro. E contrariamente ao que vem escrito nas instruções da embalagem, *nunca* se repete a aplicação do champô – mesmo que o cabelo seja muito oleoso. Um cabelo ‘tão limpo que chia’ é um cabelo que perdeu o seu esplendor.

UM SEGREDO FRANCÊS DE BELEZA

Nós adoramos champô seco que, obviamente, é melhor do que não fazer nada ao cabelo que está sujo. Um bom champô seco mantém o cabelo apresentável durante vários dias. E também o torna mais fácil de pentear. Os meus favoritos são os da Klorane.

USAR CONDICIONADOR É MAIS IMPORTANTE DO QUE USAR CHAMPÔ

O condicionador hidrata a fibra capilar e sela as cutículas, com o objetivo de dar brilho ao cabelo. Procure condicionadores que não eliminam completamente o óleo natural protetor do couro cabeludo. Evite os que contêm sulfatos e silicones (como dimeticona ou ciclometicona) entre os primeiros três ingredientes. O seu cabelo deve ficar macio e fácil de pentear, não pesado ou oleoso (se for este o

caso, isso significa que usou demasiado condicionador ou um produto que não era para o seu tipo de cabelo.)

As receitas a partir da página 193 vão transformar o seu cabelo.

NÃO ESQUEÇA O COURO CABELUDO

Costuma tratar o seu couro cabeludo com o mesmo cuidado e atenção que dedica à pele do rosto e do pescoço? Devia. O uso regular de máscaras capilares é uma forma maravilhosa de acalmar um couro cabeludo irritado, e as francesas também adoram produtos específicos para o manter saudável.

Um produto particularmente eficaz, que me foi indicado pela minha mãe, é o Phytolléine Elixir Végétal Stimulant du Cuir Chevelu, da Phyto. É composto principalmente por óleos essenciais como alecrim, cipreste e limão. Cheira incrivelmente bem, é ótimo para couro cabeludo seco ou irritado e também estimula as raízes para ajudar o cabelo a crescer melhor. Aplique uma pipeta nas raízes e massageie até penetrar. Deixe uns vinte minutos e lave como habitualmente. É um dos meus produtos capilares favoritos.

UM SEGREDO FRANCÊS DE BELEZA

Uma das minhas armas secretas é aplicar um óleo no cabelo vinte minutos antes de o lavar – não só para a saúde do couro cabeludo, mas também porque faz milagres pelo cabelo seco e quebradiço. O óleo usado desta forma terapêutica não deixa o cabelo ‘oleoso’ ou gorduroso – porque o vai lavar a seguir, por isso não tenha medo de experimentar. Um dos meus óleos preferidos para isto é o Óleo Divino da Caudalie, com óleos de argão, hibisco e sésamo, manteiga de karité e polifenóis, mas pode usar qualquer óleo de que goste, em especial óleo puro de argão ou óleo de coco não refinado.

A COLORAÇÃO É PARA COBRIR OS CABELOS BRANCOS

As adolescentes francesas fazem experiências com a cor do cabelo e vão do louro ao ruivo e de volta ao louro dúzias de vezes... até que deixam de o fazer. Param, ouvem os conselhos das suas muito mais conservadoras *mamans* e ficam pela sua cor natural. Podem eventualmente fazer algumas nuances mas não muito mais.

CONSIDERE TOMAR UM SUPLEMENTO ALIMENTAR PARA O CABELO

A minha mãe tem um cabelo espesso – e tem um pouco a obsessão de o manter assim. Sabe que os polifenóis do resveratrol são ótimos para estimular o crescimento do cabelo, e também toma um suplemento diariamente. O preferido dela é o Innéov Masse Capillaire, que contém taurina, zinco, catequinas e polifenóis de chá verde; as marcas Oenobiol e Phyto também são boas.

COMO ESCOLHER UMA BOA MARCA DE CUIDADOS CAPILARES

As francesas são muito fiéis ao seu cabeleireiro e pedem-lhe conselho para escolher os produtos mais adequados ao seu cabelo. Mas como há tantas marcas incríveis, escolher a certa pode ser intimidante.

A maneira mais fácil de limitar a escolha é começar por evitar champôs com sulfatos. Eles são o ingrediente mais comum na maioria dos champôs, sob a forma lauril sulfato de sódio, porque são detergentes eficazes que fazem instantaneamente muita espuma – e as pessoas acham que é a espuma que lava. Mas os sulfatos também são usados nos produtos com que lava a loiça e o seu carro. É verdade que fazem espuma mas são muito agressivos e secantes.

O silicone é outro ingrediente que pode ser adequado para

alguns cabelos mas não para outros. Envolve os fios do cabelo e torna-o brilhante e sedoso, mas não é um condicionador eficaz. É mais adequado para cabelo espesso e rebelde, porque num cabelo fino vai deixá-lo mole e até com um aspeto oleoso.

A minha recomendação são as marcas francesas Phyto, René Furterer, Leonor Greyl e Christophe Robin, que têm uma vasta gama de produtos para cada necessidade específica.

COMO CUIDO DO MEU CABELO

O meu cabelo é um desafio, sobretudo no verão porque adoro desportos aquáticos embora saiba que o cloro e a exposição ao sol podem deixar o cabelo ressequido e frisado. Precisa de nutrição e hidratação.

Lavar

Uso um champô sem sulfatos porque eles desidratam o cabelo e o couro cabeludo. Basta uma quantidade equivalente a uma moeda de um euro. Muitas mulheres usam demasiado champô e limpam demasiado o cabelo, que é o primeiro passo para ele ficar seco e cheio de eletricidade estática.

Hidratar

Uso um condicionador ligeiro e deixo-o no cabelo enquanto lavo o corpo. Se estou em viagem e não tenho tempo para preparar uma das máscaras caseiras que indico nas páginas 193 à 194, gosto de usar a máscara de manteiga de karité René Furterer ou o óleo pré-champô Ojon.

PRODUTOS DE CUIDADO E STYLING

Como sabe, sou uma minimalista do *styling*. Basicamente, limito-me a aplicar um pouco de óleo puro de argão e uma mistura de óleo de grainha de uva com

óleo de hibisco e manteiga de karité líquida para hidratar as pontas – e depois apanho o cabelo num *bun*!

UM SEGREDO FRANCÊS DE BELEZA

Provavelmente o segredo mais partilhado entre as minhas amigas – por outras palavras, algo que todas as francesas sabem – é como conseguir um cabelo brilhante. Simplesmente enxague o cabelo com vinagre no final da lavagem. O cheiro desaparece logo e custa uns meros cêntimos. Se for loura pode enxaguar com chá de camomila, que elimina os reflexos amarelo-esverdeados (é perfeito depois de um banho numa piscina com cloro). E não deite fora os saquinhos do chá: deixe-os arrefecer, coloque-os sobre os olhos e deite-se alguns minutos, para descongestionar e refrescar o olhar.

AS DICAS DE STYLING À FRANCESA DA DELPHINE

P: Qual é o aspeto mais importante/icónico do *styling* à francesa?

R: Para as francesas, o que conta é o estilo – o estilo da roupa e o estilo do corte de cabelo. O objetivo é sempre um visual simples e natural, que não pareça ‘arranjado’.

P: As francesas são aventureiras com o cabelo ou preferem fazer sempre a mesma coisa?

R: As que gostam de moda seguem as tendências, como as *beach waves* ou o bob curto. Mas são riscos que têm sempre um *french touch* – tudo é calculado, mas o estilo continua a ser natural. As francesas não gostam que se perceba que foram ao cabeleireiro, é o equivalente à maquilhagem *no-makeup* mas para o cabelo.

P: Como é que os penteados evoluem à medida que as mulheres envelhecem?

R: As francesas mais velhas também querem manter-se naturais. Gostam que o corte de cabelo se mantenha durante muito tempo. Se têm o cabelo escuro, aclaram-no para não ter tanta manutenção porque assim é mais fácil disfarçar os cabelos brancos. Querem parecer jovens mas de uma forma adequada à sua idade.

P: As francesas pintam muito o cabelo?

R: Sim, mas os coloristas franceses usam sobretudo tons naturais porque é o que as mulheres pedem: nada de preto asa de corvo, castanhos falsos, vermelhos ou ombrés. Só nuances naturais que dão ao cabelo um ar ‘beijado pelo sol’. As mulheres levam muitas vezes ao cabeleireiro fotos de quando eram mais novas e pedem o mesmo tom de cabelo – sabem que vai ficar bem com o seu tom de pele.

P: O que faz uma francesa quando descobre o primeiro cabelo branco?

R: A maioria esconde-o!

P: Há algum tipo de produto de *styling* que as francesas adorem ou não usem?

R: Gostamos de bons condicionadores e de produtos texturizantes, como pós para dar volume e *sprays* de água do mar. Um produto que nunca usamos é gel.

P: Quais são as melhores escovas?

R: Eu gosto das escovas planas Y. S. Park, feitas no Japão, ou das Mason Pearson inglesas que se vendem em algumas farmácias.

P: Há alguma coisa que as francesas nunca fariam?

R: As francesas dizem muitas vezes ao cabeleireiro: “Por favor não me faça um *brushing* estilo Dallas” – o que significa “ Por favor não me faça um penteado supervolumoso.” Para nós, menos é mais.



Parte **CINCO**

*Os essenciais para uma
cura de uvas de três dias*



Onze

A cura de uvas

Fiz a minha primeira Cura de Uvas em 1998, quando estava a fazer pesquisa para escrever o meu primeiro livro, *La Santé par le Raisin* (ou *A Saúde Pelas Uvas*), e descobri a história do uso terapêutico das uvas e que muitas pessoas que adoram este processo escreveram bastante sobre ele. É incrivelmente simples. Durante vários dias – ou mais tempo, se quiser – comem-se apenas uvas. *Muitas* uvas!

Obviamente fiquei muito curiosa e decidi fazer eu própria uma cura. Na véspera de começar, comi apenas frutas e vegetais para preparar o corpo; na altura não bebia café, por isso não tive de me preocupar com o corte da cafeína. Depois, comprei quilos de belas uvas maduras, biológicas, pretas e brancas, para ir variando. (Em França, como em Portugal, é fácil encontrar variedades com grainha.) Também bebi chá verde durante a cura.

Sim, quando cheguei ao terceiro dia já estava um pouco farta de uvas – também me tinha acontecido o mesmo sempre que fazia uma cura de sumos – mas senti-me sempre ótima. Estava cheia de energia e sentia-me limpa e desin-

toxicada. A minha barriga ficou plana, mas a melhoria mais interessante foi na qualidade da pele. Eu literalmente nunca a tinha visto assim – com uma textura espantosamente suave e uma luminosidade incrível. Tinha aquele ar radioso que vemos nos anúncios em que as modelos têm uma pele perfeita, com a diferença de que eu sabia que não tinha passado pelo Photoshop!

No dia a seguir à cura tornei a comer só vegetais e fruta (mas não uvas.) Sentia-me incrivelmente bem. Não tinha perdido peso mas sentia-me *mais leve*. Por isso, continue a ler porque pode ser que também queira experimentar esta cura.

O PODER DA UVA

A pequena e humilde uva é um fruto espantoso – um dos mais poderosos da história. Aliás há quem lhe chame leite vegetal por a sua composição nutricional ser tão completa.

Presentes na sua forma selvagem em muitas partes do mundo, as vinhas que produzem uvas para comer e fazer vinho foram domesticadas há séculos. Conseguir imaginar ler a Bíblia, ou estudar os antigos textos gregos e romanos, sem as copiosas referências ao vinho? Na França do século dezasseis, o rei Luís XIV exigia os melhores vinhos à sua mesa e as suas uvas preferidas eram cuidadosamente embaladas em palha antes de serem enviadas para a corte em cestos transportados por mulas e cavalos. Mas só no século dezanove é que as uvas se tornaram uma fruta comum e popular – e agora é difícil imaginar um mundo, ou uma cozinha, sem elas.

A COMPOSIÇÃO E VALOR NUTRICIONAL DAS UVAS

Um cacho de uvas tem duas partes distintas: o caule e o fruto, que é a baga da uva. A baga engloba a pele, uma polpa sumarenta e sementes (as grainhas). Está coberta por um pó formado por flocos cerosos microscópicos produzidos pela própria uva para se proteger da chuva e dos elementos. Uma uva acabada de colher estará coberta por este pó, que é fácil de remover com a ponta do dedo. Se o vir nas uvas que comprou é bom sinal – mostra que elas não foram processadas

e estão no auge da sua frescura. Outra forma de avaliar se as uvas são frescas é observando o caule, que deve ser extremamente verde e firme.

O delicioso aroma da uva vem da pele. As uvas têm aromas diferentes conforme o solo, o clima e a maneira como foram cultivadas.

A par dos figos, as uvas são um dos frutos mais calóricos e ricos em açúcar, contendo aproximadamente 64 a 72 calorias por 100g. Como as uvas estão cheias de açúcares facilmente assimiláveis, são ideais para quem precisa de uma dose de energia.

Cada 100g (um pouco mais de 3/4 de chávena) de uvas contém:

Água: 78 a 82 g

Hidratos de carbono (principalmente glucose e frutose): 16 a 18 g

Proteína: 0.7 g

Ácido málico: 0.5 a 2 g

Ferro: 0.5 g

Ácido tartárico: 0.3 a 0.7 g

Substâncias gordas: 0.3 g

Potássio: 183 mg

Cálcio: 15 mg

Ácido cítrico: 20 a 50 mg

Fósforo: 20 mg

Magnésio: 9 mg

Enxofre: 8 mg

Sódio: 3 mg

Vitamina C: 0.5 a 11 mg

Niacina: 0.3 mg

Cobre: 0.1 mg

Vitamina A: 0.05 mg

Vitamina B1 (tiamina): 0.05 mg

Vitamina B2 (riboflavina): 0.03 mg

Vitamina B5: 0.05 mg

Extraída diretamente do solo, a composição mineral das uvas é poderosa, o que as torna uma boa fonte de sais minerais que ajudam a alcalinizar o sangue (muitos de nós somos demasiado ácidos, frequentemente devido a um consumo exagerado de carne, o que altera o equilíbrio do pH natural do organismo), e de ácidos orgânicos que dão uma acidez refrescante a esta baga doce. O óleo de grainha de uva é particularmente nutritivo, rico em gorduras polinsaturadas e vitamina E.

O que torna as uvas tão eficazes em curas e detoxes é a sua espantosa capacidade de agir como purificador e diurético. Devido aos seus altos níveis de água, potássio e fibra, as uvas estimulam todo o sistema digestivo, ajudando o corpo a eliminar toxinas e a limpar os órgãos. E onde as uvas são brilhantes, claro, é no seu teor de polifenóis, que se encontram na pele, caules e sobretudo nas grainhas, que eliminam os radicais livres que provocam danos no interior das nossas células, e levam ao envelhecimento prematuro.

ORIGENS DA CURA DE UVAS

Embora os poderosos benefícios das uvas sejam conhecidos desde a Antiguidade, com referências nos textos dos romanos Plínio e Galeno, só no século XVII os médicos começaram a recomendar a cura de uvas – que é um processo mais longo do que a minicura de três dias que faço todos os anos – aos seus pacientes. O pioneiro na utilização das uvas em cura foi o professor de medicina francês Desbois de Rochefort. “Depois de muitos pareceres de vários médicos, incluindo eu próprio, está provado que as uvas são o melhor desintoxicante para o baço”, escreveu em 1789. “São muito boas para a obstrução do visco abdominal, a icterícia rebelde, a febre quartã com obstrução do abdómen inferior, especialmente nas doenças negras, hipocondria e outras doenças cutâneas, por serem um excelente purificador.”

Mas teriam de passar mais 150 anos até a classe médica reconhecer estas propriedades. Nessa altura, quando as publicações médicas começaram a falar do valor terapêutico das uvas, as classes altas da Europa começaram a afluir às

termas para curas termais e detoxes de uvas. No final do século XIX, estes detoxes eram extremamente populares na Alemanha, Suíça, Polónia, Rússia e Itália, com hotéis de luxo situados em locais como Dürkheim na Baviera e Veytaux perto do Lago de Genebra.

Os franceses precisaram de um pouco mais de tempo para aderir, começando pela cidade de Moissac, conhecida pelas suas fontes termais e uvas douradas. O primeiro spa francês (*soins thérapeutiques*) a propor detoxes de uvas e a servir o delicioso sumo de uva – num espaço chamado *uvarium* – estabeleceu-se na margem do rio Tarn em 1927. Estas curas começaram por ser destinadas às pessoas com excesso de peso ou obesas, bem como para gota, obstipação, problemas de pele e doenças do fígado e rins. Os clientes do spa tinham de comer até 2,5 kg de uvas por dia e beber sumo de uva, e a cura durava geralmente um mês, conforme as necessidades médicas.

A cura de uvas tornou-se tão popular que outros spas começaram rapidamente a surgir, como Fort de L'eau e Philippeville na Argélia, Baden-Baden na Alemanha, Avignon e Colmar em França, Merano e Roma em Itália, e em várias cidades romenas. Formou-se, inclusive, uma federação francesa dos spas orientados para a cura de uvas, mas a Segunda Guerra mundial interrompeu os planos de expansão. Depois da guerra, com o advento da medicina moderna e de tratamentos mais ‘científicos’, as pessoas perderam o interesse pelas terapias naturais e holísticas, e pelas curas termais. Os detoxes de uvas foram-se tornando cada vez menos populares e atualmente existem em poucos locais: alguns spas no sul do Tirol, Moldávia, Bolzano em Itália e, claro, no spa da Caudalie, Les Sources de Caudalie, em Bordéus.

JOHANNA BRANDT E A CURA DE UVAS

A cura de uvas teria certamente desaparecido por completo se não fosse uma enfermeira sul-africana chamada Johanna Brandt. Em 1922 foi-lhe diagnosticado um cancro do estômago, ela foi ficando cada vez mais doente e três anos depois estava num estado terrível. Resolveu fazer uma cura de uvas intensiva de seis semanas – e o cancro desapareceu. “Quanto mais cheio de toxinas, venenos e lixo o corpo

estiver, maior a probabilidade de se desenvolver uma patologia. O detox limpa o organismo e luta contra as doenças”, escreveu no seu livro *The Grape Cure*.

Mas como ela nunca divulgou o tratamento médico que fez para o cancro, nem precisamente o que comeu (e não comeu) durante a cura de uvas, nunca saberemos ao certo por que razão o cancro desapareceu. Podem ter sido as uvas, sorte ou qualquer outra coisa, mas Johanna estava absolutamente convencida de que tinham sido as uvas. Rumou à América em 1928 para tentar convencer os médicos e os media da sua espantosa experiência. Passado algum tempo, uma publicação de naturopatia publicou a sua história, e o interesse pela cura de uvas ressurgiu finalmente.

Três décadas mais tarde, outro sul-africano, Basil Shackleton, afirmou também que tinha curado com uvas a sua doença de rins. No seu livro *The Grape Cure: A Living Testament*, explicou que os antibióticos não o tinham ajudado, por isso usou uvas e jejuns – que é o que os animais fazem quando estão doentes, e um método conhecido há muito para permitir ao sistema digestivo fazer uma pausa – para se curar a si próprio. As suas teorias foram partilhadas por outros naturopatas e os métodos de Basil têm vindo a ser afinados, dando esperança a muitas pessoas a quem foi dito que as suas doenças eram incuráveis.

Quero esclarecer que, obviamente, a Cura de Uvas que gosto de fazer todos os anos não é um tratamento médico e, embora tenha referido toda a pesquisa feita sobre como várias propriedades da uva, em especial os polifenóis, podem ajudar a lutar contra o processo de envelhecimento, não existem provas científicas de que um detox de uvas possa curar o cancro ou outras doenças graves. E, tal como acontece com muitos problemas de pele, o autodiagnóstico pode ter consequências mortais – o sinal que acha que não é nada pode ser um melanoma, e a fadiga que sente pode ser resultado de um desequilíbrio da tiroide... ou podem ser completamente benignos. Antes de fazer qualquer tipo de cura, jejum, detox ou mudança radical nos seus hábitos alimentares, consulte um médico, sobretudo se tem algum problema de saúde. Isto é particularmente importante para quem tem doenças relacionadas com os níveis de açúcar no sangue, como a diabetes.

Mas faça a Cura de Uvas como é suposto, e espero que com este minidetox se sintam tão incrivelmente bem como eu.

UMA CURA DE UVAS FUNCIONA MESMO?

Em 1990, a associação Terre Vivante (ou Terra Viva, uma associação dedicada à agricultura em zonas rurais) levou a cabo um estudo científico controlado com cerca de 500 pessoas e demonstrou que a cura de uvas é uma forma eficaz de revitalizar o corpo, como verá em detalhe mais à frente. Esta cura é uma monodieta, o que significa que se ingere apenas um alimento. (As monodietas podem ser feitas com um fruto, um vegetal ou um cereal.) Há pelo menos dois séculos que as monodietas são reconhecidas como uma das terapias naturais mais eficazes para uma boa saúde, porque permitem que o corpo faça uma pausa no stresse: quer externo (água, ar, ruído, nitratos, pesticidas) quer interno (conservantes, corantes, medicamentos, estimulantes e álcool, e demasiados alimentos acidificantes que alteram o equilíbrio natural do corpo.)

Além disso, as monodietas dão ao corpo um descanso digestivo entre as refeições; como só se ingere um alimento, alivia-se o stresse nos órgãos usados para purificar o sangue e lidar com o lixo do corpo – a pele, em primeiro lugar, e também a bexiga, fígado, rins e intestinos.

Embora 10% dos participantes do estudo tenham achado a cura frustrante e não tenham notado benefícios, uns espantosos 90% acharam o contrário. Viram uma mudança positiva drástica nos níveis de energia e condição física, usando palavras como *energético*, *extraforça*, *dinâmico*, *eufórico* e *bem-estar* para descrever como se sentiram após a cura.

Segundo a minha experiência, muitas pessoas são céticas antes de começar uma Minicura de Uvas, porque ela é muito diferente das outras curas e detoxes. No entanto, na vasta maioria dos casos, quem se sentia exausto antes da cura sente-se completamente revitalizado a seguir. Dormem melhor e muitas vezes percebem que as pequenas maleitas e dores, sinusites e dores de cabeça também desapareceram.

BENEFÍCIOS DE UMA CURA DE UVAS DE TRÊS DIAS

Faço sempre a Cura de Uvas durante três dias apenas. Nos spas e centros termiais onde ela ainda é usada, abrange geralmente dez dias ou mais, mas os curistas não só podem ter supervisão médica como não têm nada de mais stressante para fazer do que relaxar. (Isto não costuma acontecer no spa Les Sources de Caudalie em Bordéus, porque temos um restaurante com um *chef* premiado com duas estrelas Michelin e vinhos tão extraordinários, que os nossos hóspedes não querem abdicar das suas maravilhosas refeições.) E como não há restaurantes nem supermercados por perto, e têm todo o apoio do pessoal e dos outros curistas que também estão a fazer a monodieta, é muito mais fácil fazer uma cura mais prolongada quando se está num spa e longe das rotinas habituais. As curas mais longas são geralmente feitas não só por razões de saúde, mas também para perda de peso, e são um ótimo incentivo.

Escusado será dizer, a maioria das mulheres que trabalha acha difícil tirar um dia para si, quanto mais várias semanas para fazer uma cura, embora seja maravilhoso para a sua saúde. Se se sentir fantástica após três dias de Cura de Uvas e quiser continuar, experimente – pode parar em qualquer altura. (Fale sempre previamente com o seu médico, sobretudo se tem algum problema de saúde ou se está a tomar alguma medicação.) A minha irmã uma vez fez catorze dias de cura de uvas: ficou com uma pele maravilhosa e perdeu peso. Mas para mim três dias são o suficiente para colher os seus espantosos benefícios.

A Cura de Uvas de Três Dias é ideal não só para relançar a sua rotina de beleza, mas também para se sentir muito melhor. É muito acessível, não precisa de nenhuma preparação especial além de comprar e lavar as uvas e é impossível fazê-la ‘mal’ porque tudo o que tem de comer são uvas frescas. A cura pode ser curta, mas pode ter efeitos imediatos:

- Melhorias na pele. Quando comemos apenas uvas durante três dias, estamos a dar descanso ao nosso sistema digestivo porque ele não tem de trabalhar arduamente para processar gorduras ou proteínas. Dessa forma, as toxinas que se foram acumulando podem ser eliminadas. Pode acontecer ter algumas

borbulhas ou sentir prurido no primeiro ou segundo dia, em resultado dessa desintoxicação, embora nunca me tenha acontecido. Na verdade, noto que a minha pele fica fantástica ao fim de 24 horas. Ao terceiro dia deve ter uma tez mais clara e luminosa, sem borbulhas e com uma textura uniforme.

- Menos fadiga e stresse. A maioria das pessoas que participaram no estudo Terre Vivante disseram que se sentiam exaustas e stressadas antes de começar a cura e ficaram com muito mais energia depois. Isto acontece porque uma Cura de Uvas, seja de três dias ou mais, dá uma pausa não só ao sistema digestivo mas também ao sistema nervoso. Pode ter uma ligeira dor de cabeça no primeiro dia, enquanto o seu corpo se está a ajustar, mas eu nunca tive e sinto-me com mais vitalidade e energia a seguir. Isto acontece sobretudo a pessoas que bebem café, porque a privação de cafeína durante a cura pode causar dor de cabeça e irritabilidade no primeiro dia. Se bebe café e está a planear uma cura, vá diminuindo a quantidade antes, (falaremos mais disto mais à frente).

- Menos insónia. Como está a dar ao seu corpo um merecido descanso durante a cura, os níveis naturais de stresse vão baixar. Além disso não vai ingerir qualquer estimulante, como cafeína, açúcar refinado ou álcool, por isso o seu sono deverá ser mais reparador, não só durante os três dias da cura mas também a seguir. Eu adormeço imediatamente e durmo como um bebé sempre que faço a cura.

- Eliminação de toxinas. Os vegetais, leguminosas e frutos ricos em fibra põem os intestinos a trabalhar corretamente, por isso comer apenas uvas, que têm um alto teor de fibra, durante três dias vai ter um efeito ligeiramente laxante. Também vai notar que as uvas têm um efeito diurético, o que ajuda igualmente a eliminar as toxinas do organismo. A estimulação do sistema de eliminação de toxinas do corpo é uma das coisas que torna a Cura de Uvas tão útil para o organismo.

- Paladar e cheiro mais apurados. Não sei porque isto acontece, mas adoro tudo o que deixa os meus sentidos mais apurados. Talvez as minhas papilas gustativas façam uma pausa, como o resto do corpo, e me recompensem desta forma. E o primeiro copo de vinho que bebo depois de uma cura, quando volto a jantar normalmente, é ainda mais delicioso.

- Melhoria dos hábitos alimentares. A Cura de Uvas de Três Dias não é uma dieta para emagrecer. Comer só uvas durante alguns dias pode ajudar a perder algum peso, mas o que se perde é água, não gordura, e recupera-se assim que se volta a comer normalmente. Se fizer uma cura de uvas durante semanas ou mesmo meses, aí sim perderá peso – mas só deve fazer uma cura prolongada sob supervisão médica.

Para além do efeito maravilhoso no aspeto da pele, um dos maiores benefícios desta minicura é ajudar-nos a avaliar os nossos hábitos alimentares e a perceber como é a verdadeira sensação de fome. Observe os seus estímulos de apetite e perceberá quanto come realmente durante o dia, e como e porquê. Seguir um plano restritivo como a Cura de Uvas é uma coisa que quase toda a gente consegue fazer durante três dias e ajuda a perceber que na verdade não precisamos daquele bolo de manhã nem das bolachas à tarde para sobreviver ao dia. Assim que perceber isto, pode começar a comer como uma francesa!

COMO FAZER A CURA DE UVAS DE TRÊS DIAS

Três dos meus dias preferidos no ano são aqueles em que faço a Cura de Uvas. Faça-a desde 1998, exceto quando estive grávida.

ANTES DE COMEÇAR A CURA DE UVAS DE TRÊS DIAS

Parabéns por ter decidido fazer esta cura! Espero que depois de a fazer se sinta tão maravilhosamente como eu. Como recomendei acima, confirme sempre com o seu médico se pode fazer este detox antes de começar, sobretudo se tem algum problema de saúde.

Se gastar algum tempo a preparar previamente tudo o que é necessário para fazer a cura torna o processo ainda mais fácil, por isso siga estes passos:

- A melhor altura para fazer esta cura é quando puder estar calma e descansada – num fim de semana ou férias – numa altura em que esteja em casa

e, idealmente, com o mínimo de stresse. Se entretanto os planos se alterarem devido a alguma mudança familiar ou de trabalho, mais vale adiar a cura para uma altura mais calma, se for possível.

- Idealmente, a cura deveria ser feita na altura em que as uvas são colhidas – ou seja, no outono – quando estão no seu melhor, recheadas de nutrientes e superfrescas. Mas se o outono não for conveniente para si, não há problema. Atualmente é possível comprar uvas frescas vindas de outros países ao longo de todo o ano. Mas tente fazer o detox no início do outono.

- Certifique-se de que as uvas que vai comer durante a cura são vermelhas ou pretas, biológicas e com grainhas, que como sabe são a parte mais nutritiva da uva. Se não conseguir arranjar uvas biológicas pode comprar outras, mas nesse caso lave-as ainda melhor para retirar ao máximo os resíduos de pesticidas. Pode passá-las por água com umas colheres de vinagre para remover impurezas e sujidade.

- As uvas devem estar bem maduras mas não moles; as uvas verdes não só são amargas como podem perturbar o estômago. Procure variedades com uma cor escura e intensa, que são as mais ricas em nutrientes.

- Pode combinar diversas variedades de uvas, mas lembre-se que quanto mais escuras, mais polifenóis e outros nutrientes contêm.

- Engula as sementes sem as mastigar, porque quando são mastigadas podem irritar a boca e as gengivas.

- Compre uvas em quantidade suficiente! Vai comer imensas e não quer que lhe falem a meio do processo. A maioria das pessoas come entre dois e três quilos por dia. Pode parecer muito mas, considerando que é a única coisa que vai comer, é uma quantidade razoável.

- Um dos passos mais importantes é fazer uma alimentação o mais leve possível durante pelo menos uma semana antes da cura de uvas: sobretudo vegetais, frutas e cereais integrais. Isto vai preparar os seus sucos digestivos e todo o seu corpo para o detox. Faça o possível por evitar carne vermelha, refeições pesadas, álcool (incluindo o copo de vinho tinto do jantar, se costuma bebê-lo), café, chocolate ou outras bebidas e alimentos com cafeína. Se bebe muito café

ou chá, vá diminuindo gradualmente o seu consumo para não ter sintomas de privação de cafeína quando começar a cura. Para facilitar, pode ir misturando café descafeinado no seu café normal. Também pode começar a substituir o café por chá verde.

- Relaxe! Uma das coisas que torna a Cura de Uvas divertida é vivê-la como uma pequena aventura – não só para o seu corpo, mas também para o seu espírito e mente. Se nunca fez um detox ou uma cura deste tipo, acho que vai ficar espantada com a facilidade com que o seu corpo se adapta e a rapidez com que a sua ‘fome’ diminui. Se não lhe apetece fazer o detox, ou está a fazê-lo só porque alguém lhe disse, será difícil gostar do processo. Nesse caso, mais vale adia-lo para uma altura mais oportuna. Também pode combinar com uma ou duas amigas fazerem a cura ao mesmo tempo para compararem e apreciarem juntas o processo.

O QUE FAZER DURANTE A CURA

PRIMEIRO DIA

Ao começar, coma só uvas, incluindo a pele e as grainhas.

- Beba só água, tisanas, chá verde ou Rooibos.
- É preferível fazer várias ‘refeições’ pequenas de uvas ao longo do dia do que fazer as três refeições maiores habituais. O plano ideal é beber dois grandes copos de água ao acordar, seguidos de uvas na meia hora seguinte e depois a cada três horas ao longo do dia. Por exemplo: se se levantou às 7h00, beba a sua água, e depois coma uvas às 8h00, 11h00, 14h00, 17h00 e 20h00.
- Se continuar com fome entre essas refeições, coma mais uvas! Evite apenas comer muito depressa, mesmo que esteja com fome. Mastigue devagar, saboreando cada uva, em especial a pele supernutritiva. Isso vai ajudar a controlar a fome e facilitar a digestão.
- Prepare-se para comer entre um e três quilos de uvas, mas não há uma quantidade estipulada: depende do seu apetite.
- Algures durante o dia, numa altura em que tenha o estômago vazio, beba 2,5 dl de sumo de uva espremido na hora e sem açúcar. Eu faço-o na misturadora

para pulverizar a pele e as grainhas.

- Tente manter o nível de stresse no mínimo possível. Por outras palavras, não se ofereça para um novo projeto no trabalho. Idealmente estará a fazer a cura num fim de semana, por isso terá mais tempo para relaxar. Tente levar tudo com calma.

- Tente deitar-se mais cedo do que é habitual. Um banho quente calmante antes de ir para a cama também pode ajudá-la a dormir.

SEGUNDO DIA

Os dois primeiros dias de qualquer detox são sempre os mais difíceis, enquanto o corpo se habitua a ingerir um único alimento e se livra das toxinas que tinha antes de a monodieta começar. Pode acordar com uma dor de cabeça ou alguma borbulha. Pode sentir-se cansada e até mesmo irritadiça, e pode ter uma sensação de frio. Não se preocupe – tudo isso são sinais de que o detox está a funcionar e vai desaparecer rapidamente.

- Siga o mesmo plano de refeições do Primeiro Dia.
- Como sabe, as uvas pretas e vermelhas escuras são as mais ricas em nutrientes, mas se o seu estômago reclamar mude para uvas brancas sem grainha que são mais fáceis de digerir.
- Faça algum exercício ligeiro, se possível. Uma longa caminhada é o ideal.

TERCEIRO DIA

Siga o mesmo plano de refeições do Primeiro Dia.

- Deve estar a sentir-se vibrante e cheia de energia, e a sua pele estará fantástica.

DEPOIS DA CURA

Quando os três dias chegarem ao fim, congratule-se!

- Ainda vai sentir-se cheia de energia e também continuará a dormir melhor.
- Terminado o detox, continue a beber sumo de uva fresco sem açúcar, com o estômago vazio, aproximadamente vinte minutos antes do pequeno-almoço, durante três dias. Isto vai ajudar a reforçar os benefícios da cura.

- Faça uma transição gradual para uma alimentação normal, evitando comida processada e preferindo comida fresca e bebidas fáceis de digerir. Coma laticínios como iogurte grego ou requeijão, pequenas quantidades de cereais integrais como flocos de aveia, e proteína leve como peixe ou frango. Se quer voltar a beber café, faça-o gradualmente. Evite tudo o que seja processado e cheio de conservantes, químicos e/ou gorduras hidrogenadas; fritos; tudo o que seja feito com açúcar e/ou farinha branca, como bolos e bolachas. (Se for como eu, a sua perdição são os salgados e não os doces. A seguir à minha cura, adoro comer salada com uma vinagreta fresca, ratatouille e sushi, que é leve mas saciante.)

Por outras palavras, não vá comer um bife com batatas fritas no quarto dia, ou o seu corpo pode revoltar-se. É preciso dar tempo ao corpo para se reajustar depois de uma monodieta, e isso leva metade do tempo que durou a cura detox (que neste caso é um a dois dias).

- Se for como muitas pessoas que já fizeram a Cura de Uvas, vai perceber que o seu apetite por alguns alimentos sem os quais achava que não podia viver diminuiu muito – mesmo depois de apenas três dias. Acho que os nossos corpos estão geralmente sob uma agressão tão grande, daquilo que comemos e do ambiente em que vivemos, que ficam felizes por poder fazer uma pausa e enviam mensagens ao nosso cérebro para que ela se mantenha o mais tempo possível. Isto pode explicar o facto de mais de metade dos participantes do estudo Terre Vivante terem achado fácil mudar os seus hábitos alimentares. Passaram a comer menos doces, laticínios, carne, café e chá, e mais vegetais frescos, cereais integrais, frutos e outros alimentos crus. E também reduziram as quantidades.

- Recomendo que faça a Cura de Uvas de Três Dias uma vez por ano. É ideal para tratar bem o seu corpo, aumentar a sua energia, melhorar o aspeto da sua pele, e fazer uma pausa nos seus hábitos alimentares.

EM CONCLUSÃO

Quando eu tinha quinze anos, decidi ir a Paris visitar a minha melhor amiga, Tania, que se tinha mudado para lá vários anos antes. Vesti uma saia volumosa azul claro, achando que estava giríssima e fantástica, e apanhei o comboio, contando os minutos até lá chegar. A Tania foi-me esperar à plataforma da Gare de Lyon, e a cara dela passou de louca de felicidade por me ver a desanimada quando viu o que eu tinha vestido.

“Tu não podes ser vista na rua comigo vestida assim,” disse ela imediatamente. “Por favor diz-me que tens algum dinheiro para podermos ir às compras.”

Eu acenei que sim e o alívio dela foi palpável. Pôs a camisola dela pelos meus ombros e levou-me rapidamente até à SAP, uma boutique no 16º bairro onde me obrigou a comprar um par de jeans Levi’s 501 ligeiramente *baggy*, que era o que toda a gente usava na altura. Depois levou-me para a secção das camisas e fez-me comprar uma branca simples. Saí da loja com a roupa nova vestida e a minha bela saia azul enfiada no fundo da carteira.

A seguir olhou para a minha cara, que estava simplesmente lavada, levou-me para a casa de banho de um café ali próximo e pegou na bolsa de maquilhagem. Uma pincelada certa de Terracota Guerlain no rosto, um *gloss* pêssego rosado nos lábios e um pouco de rímel nas pestanas, *et voilà!* Em poucos minutos, fez-me uma transformação completa. Não me senti insultada – *au contraire!* Estava totalmente impressionada com os seus conhecimentos de parisiense em moda e beleza.

Espero que tenha encontrado neste livro o equivalente ao que a Tania fez por mim. Ela partilhou os seus segredos e transformou-me num ápice. Passados todos estes anos, continuo a ter uma rotina matinal de beleza muito simples, rápida e eficaz, para ficar eu, mas um bocadinho melhor e mais cuidada. E continuo a adorar usar jeans com uma camisa branca simples e *chic*.

Viva a beleza à francesa!

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer às seguintes pessoas:

À minha cara-metade, um ótimo pai, meu amor, melhor amigo e parceiro de negócios, Bertrand, que me pressionou para escrever este livro.

Aos meus filhos, Paul, Louise e Marion.

À minha irmã, Alice, que é a mais *cool*.

Ao meu sensato pai, que me encorajou a seguir a minha paixão e me pressionou para criar a nossa marca. Espero ter herdado a sua lendária sensatez.

À minha mãe, pela sua determinação e sempre inspiradora energia.

Aos meus avós maternos: Yvonne, que era a encarnação da bondade e fazia as melhores compotas de morangos selvagens; e Maurice, por me ter ensinado tanto sobre plantas e natureza.

À minha avó paterna, ‘Mam’, por ser uma empresária inspiradora e uma mulher forte e independente.

Ao Professor Joseph Vercauteren, o génio cientista por detrás da Caudalie, com quem tudo começou. E ao Professor David Sinclair da Harvard Medical School, por ter descoberto a nova geração de moléculas antienvelhecimento da Caudalie. Graças aos dois, vamos parecer jovens durante mais tempo!

Ao Dr. Bernard Hertzog por ter descoberto o Elixir de Beauté da Rainha Isabel da Hungria.

AGRADECIMENTOS

À Dra. Heidi Waldorf, Delphine Sicard e Delphine Courteille pelas vossas contribuições para este livro. Considero-vos as melhores pros na vossa área.

À Madalena Gusmão, ao Francisco Sá da Bandeira, à Alexandra Gachet e à Magalie Cousin pela vossa energia comunicativa e pela vossa grande sensibilidade, sem vocês este livro em português não existiria.

À Isabel Vidal pela sua belíssima tradução.

À Ariel Lapidus e toda a sua equipa por tornarem este livro tão bonito.

ÍNDICE DE INGREDIENTES

A

Abacate

- Máscara de Abacate e Azeite, 188
- Máscara de Abacate, Mel e Iogurte, 176

Açúcar

- Esfoliante Para Pele Normal/Seca, 177

Açúcar Mascavado

- Esfoliante Crushed Cabernet, 185
- Esfoliante Para Lábios, 185

Aloe vera

- Hidratante, 184

Alfazema, óleo essencial

- Sérum, 182

Amido de milho

- Máscara Calmante/Poros, 184

Argão, óleo de

- Poção Saudável Para as Unhas, 187

Aveia

- Esfoliante Para Pele Normal/Seca, 177

Azeite

- Esfoliante Para Pele Normal/Seca, 177
- Máscara de Abacate e Azeite, 188
- Máscara de Gema de Ovo e Rum, 188

B

Banana

- Máscara Hidratante, 177

Bicarbonato de sódio

- Esfoliante Básico, 155
- Removedor de Pontos Negros, 183
- Sais de Banho Detox, 186
- Poção Para Unhas Bonitas, 187

C

Cedro, óleo essencial

- Produto de Limpeza do Rosto, 182

Citronela

- Sérum, 182

Clara de ovo

- Máscara Calmante/Poros, 184
- Esfoliante Para Pele Mista/Oleosa, 83

E

Eucalipto

- Sérums, 182

Erva-Cidreira

- Sérum, 182

F

Farinha

- Máscara de Tomate Antioxidante, 174
- Máscara Calmante/Poros, 184

G

Gema de ovo

- Máscara de Gema de Ovo e Rum, 188

Gerânio, óleo essencial

- Poção Para Unhas Saudáveis, 187

Grainha de Uva, óleo

- Esfoliante Crushed Cabernet, 185
- Máscara de Gema de Ovo e Rum, 188
- Poção Para Unhas Saudáveis, 187
- Sérum, 182

Grainhas de uva

- Esfoliante Crushed Cabernet, 185

I

Iogurte

- Máscara Calmante e de Luminosidade, 175
- Máscara de Abacate, Mel e Iogurte, 176
- Máscara Desintoxicante, 178
- Máscara Hidratante, 177
- Máscara de Iogurte e Vitamina E, 175

J

Jjoba, óleo

- Sérum, 182

L

Leite

- Máscara de Tomate Antioxidante, 174
- Máscara Desintoxicante, 178

Levedura de Cerveja

- Máscara Desintoxicante, 178

Limão, óleo essencial

- Poção Para Unhas Saudáveis, 187

Limão, sumo

- Esfoliante Para Pele Mista/Oleosa, 183
- Máscara de Mel e Limão, 178
- Poção Para Unhas Saudáveis, 187
- Sérum, 182

M

Mel

- Esfoliante Crushed Cabernet, 185
- Esfoliante Para os Lábios, 185
- Máscara de Abacate, Iogurte e Mel, 176
- Máscara Calmante/Poros, 184
- Máscara de Tomate Antioxidante, 174
- Máscara Desintoxicante, 178
- Máscara Hidratante, 177
- Máscara de Mel e Limão, 178
- Poção Para Unhas Saudáveis, 187

Morangos

- Máscara Calmante e de Luminosidade, 175

O

Óleos (veja os óleos específicos)

Óleos essenciais

- Esfoliante Crushed Cabernet, 185
- Poção Para Unhas Saudáveis, 187
- Produto de Limpeza, 182
- Sérum, 182

R

Rosas, água de

- Máscara Desintoxicante, 178

Rum

- Máscara de Gema de Ovo e Rum, 188

S

Sal

- Esfoliante Para Pele Mista/Oleosa, 183
- Sais de Banho Detox, 186

Sálvia, óleo essencial

- Produto de Limpeza, 182

T

Tea tree, óleo essencial

- Sérum, 182

Tomate

- Máscara de Tomate Antioxidante, 174

Toranja, óleo essencial

- Produto de Limpeza, 182

V

Vinagre

- Sais de Banho Detox, 186

Vitamina E, cápsulas

- Máscara de Iogurte e Vitamina E, 175



Desde 2012, Caudalie é membro da associação “1% for the Planet” – de que é o primeiro contribuinte europeu – e reverte assim 1% da sua faturação mundial para associações dedicadas à proteção do ambiente. Todos os anos, Caudalie financia novos projetos de reflorestação através de parceiros escrupulosamente escolhidos (PUR Projet, National Forest Foundation, WWF...). Desde 2012 já foram ou serão plantadas mais de 4 milhões de árvores, em 8 países (França, Peru, China, Brasil, México, Estados Unidos, Tailândia, Alemanha), e mais de 8 milhões de euros foram revertidos pela Caudalie para apoiar estes projetos. Descubra os projetos apoiados e todos os pormenores sobre o nosso compromisso com o planeta em www.caudalie.com.