

D DUF^{RY} *world*

*Around
the world*

LORENA CALÁBRIA

RODA O MUNDO

*Lorena Calábria's
wanderings*



no ar AIRBORNE

RUMO À ÁSIA *{flying to Asia}*

Uma viagem de 20 horas, como as rotas que ligam o Brasil à China ou ao Japão, pede cuidados extras. Abaixo, algumas dicas de como chegar bem ao Oriente

Long flights like those from Brazil to China or Japan demand extra care. See, below, some tips about how to make it to the East in style

Por *By* HÉLIO LEVENSTEIN FILHO

Dormir no avião pode não ser tarefa das mais fáceis. O especialista em sono Maurício Ulrich sugere evitar estimulantes, como cafeína, até seis horas antes do embarque. Durante o voo, Ulrich recomenda alguns acessórios. "As máscaras de dormir, o protetor de ouvidos e as almofadas de pescoço auxiliarão no sono", diz. Outra recomendação é não dormir durante vôos diurnos, para que o corpo sofra o menos possível com o jet lag.

Sleeping on the plane may not be an easy task. Sleep specialist Maurício Ulrich suggests avoiding stimulants like caffeine for at least six hours prior to boarding. On-flight, Ulrich recommends a few accessories. "Sleeping masks, earplugs and pillows will help." He also advises against sleeping on daytime flights to mitigate jet lag.



Uma jornada de mais de 20 horas exige uma mala de mão bem planejada. Como os vôos entre São Paulo e Pequim incluem obrigatoriamente uma escala mais longa, não esqueça de uma troca de roupas, com camisa, meia e peça íntima, bem como uma peça mais quente para enfrentar o frio da cabine.

A 20-hour-plus flight demands careful hand luggage planning. Because flights between Sao Paulo and Beijing include a long stop somewhere, don't forget a change of clothes, and a warm item to face a chilly cabin.

6h

3h

1h



Frutas oleaginosas – castanhas, pistaches, avelãs, amendoins – são excelentes aliados de quem passará por um período tão grande submetido à baixa pressão e ao ar seco. "Eles tanto repõem energia quanto combatem radicais livres, melhorando a disposição", diz a endocrinologista Patrícia Zanoni.

Nuts are great allies when you spend long periods under low air pressure and humidity. "They provide energy and combat free radicals, acting as mood boosters," says endocrinologist Patrícia Zanoni.



Set List de Michel Weber:

- Art of Noise – "Moments in Love"
- Flam – "Moonson"
- Natasja Vermeer & Laurent Dury – "Emmanuelle"
- Utada Hikaru – "Fly Me to the Moon" (Remix)
- Li Xiang-lan – "Plum Blossom" (Remix)
- Etti Ankn – "Eshebo"
- Bliss – "Dunia"
- Riccardo Eberspacher – "Osiride"
- Alihan Samedov – "Sen Gelmez Oldun"
- Oj Va Voi & Ben Hassan – "D'Ror Yikra"
- Ziroq – "Ziroq"
- Slow Train – "Trail of Dawn"
- Passion Of Percussion – "Last Chance"

15h



Nem sempre a seleção de filmes do avião agrada a gostos mais exigentes. Uma boa dica é levar o seu próprio sistema de diversão. Um pequeno aparelho de DVD portátil pode significar boas horas a mais de tranquilidade e menos tédio nas cerca de 20 horas que separam São Paulo de Pequim.

In-flight movies don't always cater to more demanding tastes. It is a good idea to have your own entertainment source. A portable DVD player can mean less boredom during the nearly 20 hours between São Paulo and Beijing.

O DJ Michel Weber, residente da filial paulistana do Buddha Bar, selecionou uma trilha sonora inspirada na cultura oriental. A ideia é encurtar a distância entre São Paulo e Pequim com lounge music de qualidade.

Michel Weber, resident DJ at São Paulo's Buddha Bar, selected a soundtrack inspired in Eastern culture. The idea is to shorten the distance between São and Beijing with quality lounge music.

20h

A cultura, os costumes e as línguas tão diferentes dos países asiáticos podem causar certo estranhamento aos olhos e ouvidos dos turistas ocidentais. Por isso, é imprescindível um bom guia, como o *Guia Visual China* (Dorling Kindersley/Publifolha), com mais de 2 mil fotos e o serviço completo das melhores atrações do país. Um manual de sobrevivência com dicas de como usar o transporte, telefone, correios e outros detalhes úteis completa a publicação.

The culture, customs and language in Asia are so different that Western tourists may be overwhelmed. A good and comprehensive guide like the Guia Visual China (Dorling Kindersley/Publifolha) is a must.

18h



O ar seco da cabine aliado à dificuldade para dormir certamente vão resultar em danos à pele da região dos olhos, diz o dermatologista José Luís Campanetto. "É bastante normal terminar uma longa viagem de avião com olheiras." Entre os cuidados indicados por Campanetto estão tomar bastante água, usar hidratante e, se possível, levar um pouco de soro fisiológico para as narinas e olhos.

The dry cabin air, together with little sleep, can certainly damage the skin around the eyes, says dermatologist José Luís Campanetto. "Long flights often end with dark circles under the eyes." Campanetto recommends drinking lots of water and, if possible, having saline solution drops at hand.