



Estética, Saúde e Beleza

Todas as pessoas podem ter uma pele bonita, macia, com viço, independente da idade. A pele sofre constantes ataques: do sol, da poluição ambiental, de alimentos inadequados, de medicamentos e do stress. Alguns cuidados simples, se incorporados ao seu dia-a-dia, podem transformar a sua pele, devolvendo-lhe viço, luminosidade e beleza. É claro que alguns problemas de pele requerem mais do que cuidados básicos, mas seja qual for o seu caso e sua idade, adote os cuidados a seguir e sinta na pele a diferença:

Higiene



Limpar a pele é fundamental para eliminar as células mortas, a sudorese e as secreções naturais da pele, além de resíduos de poluição e maquiagem. O ideal é limpar a pele pela manhã e antes de dormir. A limpeza noturna é essencial, pois nesse período ocorre a renovação celular e, com a pele limpa, haverá uma melhor oxigenação das células. Limpar é fundamental, mas limite este procedimento ao máximo de 3 vezes ao dia. O excesso de limpeza pode desequilibrar a camada natural de proteção da pele, fazendo que haja uma produção excessiva de óleo. Os produtos para limpeza devem ter pH neutro e devem ser escolhidos conforme o tipo de pele:

Pele normal: é indicado o uso de usar emulsões cremosas, leites de limpeza ou sabonetes líquidos.

Pele seca: use leites ou cremes de limpeza e evite os sabonetes.

Pele oleosa ou mista: o ideal é usar sabonetes líquidos, emulsões, géis ou soluções de limpeza não oleosas.

Hidratação

Todos os tipos de pele precisam de hidratação para manter a camada natural de proteção e um teor adequado de água na epiderme. Como no caso da limpeza, a escolha do produto hidratante deve ser orientada pelo tipo de pele.

Pele normal ou mista: dê preferência a loções e leites hidratantes.

Pele oleosa: o ideal é usar hidratantes em forma de gel, gel-creme, fluidos ou loções cremosas, sempre com formulações livres de óleo (oil free).

Pele seca: requer hidratantes consistentes, em forma de creme.

A utilização de produtos inadequados pode causar oleosidade excessiva e acne, principalmente no caso de quem tem pele

oleosa. Lembre-se de hidratar também a região dos olhos com um hidratante específico.

Proteção

Use filtro solar diariamente, mesmo em dias nublados, para prevenir o envelhecimento precoce e, principalmente, o câncer de pele. Existe uma grande variedade de filtros no mercado, com diferentes fatores de proteção e com fórmulas próprias para o rosto e adequados aos diferentes tipos de pele sendo o FPS 15 o mais comum. Se sua pele necessita de um FPS maior, aplique um protetor adequado cerca de 15 minutos depois da aplicação do cosmético e 15 minutos antes de aplicar a maquiagem.



Alimentação

A expressão "você é o que come" é a mais pura expressão da verdade. Uma alimentação saudável e balanceada é fundamental para o bem-estar de todo o corpo, inclusive para a saúde da pele. Uma alimentação equilibrada fornece nutrientes essenciais para o brilho e a vitalidade da pele. Além disso, dietas muito calóricas aumentam a produção de radicais livres, que danificam e oxidam as células, acelerando o envelhecimento.

É importante também ingerir bastante água ao longo do dia e incluir na dieta alimentos ricos em fibras, que facilitam o trânsito intestinal. Pessoas com problemas de prisão-de-ventre costumam apresentar também problemas de pele.

Veja abaixo alguns alimentos benéficos a saúde da pele:

Laranja, frutos vermelhos e produtos hortícolas

As frutas e os legumes que possuem pigmentação vermelha apresentam altas taxas de antioxidantes que ajudam a prevenir o enrugamento precoce da pele.

As batatas-doces, tomates e o melão, por exemplo, podem ajudar a manter a sua pele firme e brilhante. Acrescente mais frutas e legumes como estes à sua alimentação diária. Em vez de fazer puré de batata ou batatas cozidas com a batata regular, utilize batatas-doces. Quando fizer salada para o lanche, acrescente umas fatias de tomate, e troque as batatas fritas ou salgados por fatias frescas de melão.



Cítricos

Consumir cítricos diariamente vai ajudar a manter a sua pele hidratada, o que a longo prazo vai prevenir as rugas. A vitamina C é um antioxidante muito poderoso que pode manter o colágeno na estrutura da sua face e impedir a flacidez. Contudo, e porque a vitamina C é solúvel na água, os níveis desta vitamina que podem ser armazenados no seu corpo são reduzidos, o que significa que terá de fortalecer o seu "stock" natural diariamente. As laranjas são uma das melhores fontes de vitamina C, mas as toranjas, limões e limas são também excelentes escolhas para manter os níveis de vitamina C regulares. O colágeno começa a desaparecer a partir dos 30 anos, comece a armazenar a partir de agora!

Chás



Os antioxidantes conhecidos com EGCG é uma poderosa substância que pode prevenir a acne, danos causados por exposição solar e inflamações de pele. O EGCG é também conhecido por combater o câncer de pele e outros tumores. Os chás, como o chá verde, chá preto ou chá branco são as melhores formas de ingerir o EGCG, já que bastam entre quatro a seis copos de chá por dia para beneficiar dos efeitos do EGCG na sua pele. Substitua gradualmente o café diário por chá, os antioxidantes presentes no chá serão poderosos promotores de saúde para todo o organismo.

Folhas Verdes

A vitamina A, um dos nutrientes mais importantes para a saúde da pele, combate o envelhecimento precoce, a formação de escamas e a desidratação. A vitamina A é também essencial para a renovação celular e promove o crescimento de nova pele. O espinafre e o brócolis, por exemplo, são excelentes fontes de vitamina A, sejam frescos, crus, cozidos ou cozidos a vapor, os legumes de folhas verdes são excelentes agentes para a saúde da pele.

Peixe

Os ácidos gordos ômega 3 encontrados no peixe, como no salmão, atum, sardinhas ou mesmo no marisco, possuem propriedades anti-inflamatórias que combatem os danos causados pela exposição prolongada ao sol. Comer peixe duas a três vezes por semana é suficiente, especialmente se a sua dieta já contempla bastantes alimentos saudáveis para a pele.





Pergunte ao Terapeuta

8 Dicas fundamentais no cuidado com a pele

- 1 - Limpar a pele pela manhã e à noite é fundamental para evitar a formação de cravos e espinhas.
- 2 - Esfolie a pele uma vez por semana se oleosa e a cada 15 dias se tiver pele normal ou seca.
- 3 - Após limpar a pele, aplique uma loção tônica, que irá complementar a limpeza, fechar os poros e normalizar o pH da pele.
- 4 - O chá de camomila gelado é uma excelente loção tônica, funciona acalmando e dando uma sensação refrescante, pode ser usado todo o dia. Hidratar a pele diariamente é importante para evitar o ressecamento.
- 5 - Alguns hidratantes contêm também protetor solar e ativos anti-rugas, que ajudam a manter sua pele jovem por mais tempo.
- 6 - Para acelerar cicatrização de acne nas peles seborréicas, faça compressas de chá de confeit, que acalma e controla a oleosidade.
- 7 - Mesmo no inverno, em dias nublados e dentro de casa, use sempre durante o dia, um protetor solar no rosto com FPS 15 no mínimo.
- 8 - Beba 2 litros de água por dia. Mantém a pele hidratada e linda, pois ajuda na eliminação de toxinas.



Patrícia Constantino Arilha
Terapeuta Natural

Mande sua pergunta para:
farmaciagalileugalilei@hotmail.com
ou ligue: 2248 3311 / 2242 9653

Mais que alimento

Quinoa contra olheira

Ela não é apenas reflexo de noites maldormidas. Pode ser o resultado de alergia a determinados alimentos ou os rins que não funcionam a todo o vapor. Capriche no consumo da quinoa, cereal de origem boliviana com alto valor nutritivo. Riquíssimo em proteínas contém mais do que a maioria dos vegetais, tem sido apontado como “alimento perfeito” pela Organização das Nações Unidas (ONU) para a Agricultura e Alimentação. Além disso, é boa fonte de fitoestrógenos, que estimulam o trabalho dos rins e ajudam a manter os níveis de hormônios equilibrados. Reforce o consumo de trigo integral, feijão, soja e brotos, que também têm fitoestrógenos em abundância.



Mundo Verde

Bardana

A **BARDANA**, também conhecida como gobó, é depurativa, diurética (eficaz eliminador do ácido úrico), colerética, laxativa, diaforética, anti-séptica, estomáquica e antidiabética. Atua nos casos de insuficiência hepática, dermatoses e funciona como antibiótico externo principalmente para bactérias gram-positivas. Age na purificação do sangue, em afecções reumáticas, queda de cabelo, picadas de insetos, torções, hemorróidas, enfermidades crônicas da pele, acne, eczemas, pruridos, seborréia da face, herpes, vesícula inflamada, cálculo biliar, hepatite viral, cirrose.



Gérmem de Trigo

O **GÉRMEN DE TRIGO** é a principal fonte natural conhecida da Vitamina E. Rico em ferro e vitaminas do complexo B, que são indispensáveis para desintoxicação do organismo e disposição. Grande fonte de proteínas e alimento indispensável em qualquer método de rejuvenescimento. Devido ao alto teor em vitaminas do grupo B, entre as quais a presença da B12 torna-o num excelente anti anêmico, é também rico em ácido fólico um poderoso antioxidante. Deve ser incluído na alimentação infantil diariamente, pois em fase de pleno desenvolvimento o gérmem de trigo contribui com diversos elementos nutritivos vitais, fortalecendo o sistema imunológico e conseqüentemente protegendo as crianças da doença. Para doentes diabéticos, a presença de vitamina B1 e E diminui a concentração de açúcar no sangue e na urina. O consumo diário de 4 a 5 colheres de sopa de gérmem de trigo deve ser utilizado como complemento à medicação utilizada, poupa a insulina, não a substituindo mas facilitando a sua absorção a nível celular.

Agenda

Ciclo de Palestras

Agenda anual de palestras gratuitas

10 Abril

Estética, Saúde e Beleza

*Prevenção e tratamento para uma pele mais jovem e saudável

(das 10 às 12 horas)

Todas as palestras terão coffee break, material didático gratuito e sorteio da nossa cesta de cosméticos.

Viva a Vida

Apresentamos o “Viva a Vida”, ação que visa aproximar os profissionais da saúde ao público em geral de forma gratuita.

Profissionais envolvidos:

Nutricionista, Massagista, Esteticista
Auriculopuntura, Terapeuta.

24 Abril

das 10 às 16hs

Venha participar desta ação, e concorra ao sorteio de nossa cesta de produtos

Informações: Tel.: (11) 2248 3311 Fax: (11) 2242 9653

