

10 benefícios da água para a pele

Você é daquelas pessoas que consome pouca água durante o dia? Notou a pele seca e os cabelos muito fracos? Inchaços, hipertensão e cálculos renais? Todos esses problemas podem ser evitados com a ingestão de dois litros de água por dia. Beber água faz bem ao organismo, sendo o líquido indispensável para manter a saúde e a beleza. Além disso, a água é um forte aliado para quem deseja emagrecer, o seu consumo induz a sensação de saciedade.

Segundo o especialista e nutricionista esportivo da Clínica HealthMe Gerenciamento de Perda de Peso, Gabriel Cairo Nunes, beber água contribui para o bom funcionamento do organismo, atuando de maneira completa em todas as áreas do corpo. “Isso não só ajuda a manter a pele saudável como também influencia na formação de ácidos graxos, responsável pela manutenção e lubrificação da pele. Protegendo-a da evaporação excessiva de água e de outros microrganismos. Além de construir uma barreira de proteção contra os agentes externos”, explica.

Fonte de vida, a água ajuda a regularizar quase todas as funções do nosso organismo. Ela interfere na digestão, absorção e transporte de nutrientes, filtra as toxinas, facilita o processo de excreção do corpo, emagrece e combate acne, celulite e estrias. Já a sua falta pode ocasionar desidratação, fadiga, cansaço, intestino irregular, câimbras, pressão sanguínea irregular, pele seca e problemas nos rins. “Beber diariamente a quantidade ideal é vital para a saúde”, destaca Nunes.

O nutricionista Gabriel Cairo Nunes lista as 10 principais vantagens em beber água:

1 - Poderosa arma contra a celulite

Ajuda o organismo a eliminar as impurezas, além de facilitar a evacuação e melhorar a circulação sanguínea. O resultado disso evita o aparecimento da celulite.

2 - Disfarça as rugas

Quando a pele está hidratada, as rugas se tornam menos perceptíveis e a pele fica mais firme.

3 - Fonte rica de beleza

Controla os níveis nutricionais sanguíneos e favorece a absorção dos nutrientes necessários ao equilíbrio celular.

4- Unhas e cabelos hidratados

É possível notar se o corpo está hidratado avaliando as características do cabelo e das unhas. “A pele é a primeira a sofrer, pois a desidratação provoca diminuição do tônus, textura e elasticidade”, ressalta o nutricionista.

5- Livre-se dos inchaços

Quando o corpo está hidratado, o volume de sangue aumenta e melhora a circulação. Beber água ao longo do dia evita que o organismo retenha sódio, responsável pelos inchaços.

6- Equilíbrio corporal

O consumo adequado contribui para a absorção dos nutrientes necessários ao equilíbrio da pele. Além disso, a água estimula o intestino que elimina toxinas impedindo que o seu acúmulo seja refletido na pele.

7- Rejuvenesce

É uma forte aliada dos cremes hidratantes, pois ambos trabalham jun-

tos para deixar a pele mais bonita e saudável. Os cremes conseguem atingir a camada superficial da derme, enquanto a água é capaz de hidratar as camadas mais profundas da derme.

8- Contra o envelhecimento

As fibras de colágeno, responsáveis pela sustentação da pele, dependem da água para a sua renovação e seu bom funcionamento.

9- Ajuda a emagrecer

Beber água antes e entre as refeições ajuda a aumentar a sensação de saciedade. Além disso, auxilia no processo de digestão e melhora a prisão de ventre.

10- Essencial para manter a boa aparência





Interfere na manutenção celular e dos órgãos, no bom funcionamento do sistema imunológico e no equilíbrio hormonal.

SUA PELE ESTÁ DESIDRATADA?

O nutricionista Gabriel Cairo Nunes ensina a descobrir se a sua pele está ou não desidratada. “Levante uma das maçãs do rosto com um dedo e observe se na parte superior há algum sinal de estrias. Se perceber estrias na região, com certeza a pele está precisando de cremes hidratantes e você deve elevar o consumo de água”, orienta o especialista.



Para manter a pele hidratada e saudável aposte:

-  Beba dois litros de água por dia
-  Evite exposição solar prolongada
-  Cuide da alimentação, mantendo-a rica em nutrientes
-  Use cosméticos específicos para cuidar da pele

Fonte - Gabriel Cairo Nunes, Nutricionista Esportivo da Clínica Health me Gerenciamento de Perda de Peso



Alimentos que beneficiam cabelo, corpo e unhas

Você sabia que espinafre e abóbora ajudam na prevenção das rugas? Que, para se ter unhas firmes, uma gema de ovo deve estar na dieta? E que determinados vegetais fortalecem os cabelos? A nutricionista Ana Paula Santos dá as dicas.

EVITANDO O RESSECAMENTO

No verão, a pele fica mais ressecada. “É a exposição ao sol em excesso, ventos, banhos demorados”, explica a nutricionista. “A baixa ingestão de líquidos também está fortemente associada ao ressecamento”, diz. Por isso, beba água, sucos. A hidratação é imprescindível para ajudar na eliminação das toxinas, no funcionamento celular, na manutenção da função intestinal. “Garante o bom funcionamento de todos os nossos sistemas.”

PARA MANTER O BRONZEADO

Escolha os alimentos que são fonte de betacaroteno: batata doce, cenoura, espinafre, abóbora, damasco, vegetal verde escuro, pêssego, manga, melão e mamão. “Este pigmento, além de estimular a produção de melanina (dá coloração à pele), tem a capacidade de ficar armazenado nas células epidérmicas e reagir com os raios UVA e UVB, causando uma reação que dá aspecto de bronzeado”. E o famoso suco de cenoura que preserva o bronzeado? Segundo a nutricionista, o betacaroteno é melhor aproveitado quando associado a uma fonte de gordura. “A dica é bater a cenoura com alguma semente oleaginosa, como linhaça e castanha.”

UMA BOA ALIMENTAÇÃO AJUDA, E MUITO, NOS CUIDADOS DE BELEZA. NESSE VERÃO, FAÇA DA SUA REFEIÇÃO UMA ALIADA.

B) ajudam na produção de todos os tecidos do corpo inclusive dos cabelos. Para o crescimento e fortalecimento, aposte também em ostras, fígado, leite e farelo de trigo. Frutos do mar, aipo, tomate e tofu ajudam a controlar o teor de água dentro dos fios.

vegetais, linhaça, macadâmia, abacate, girassol, amêndoas, nozes, castanha do Pará e gema de ovo caipira são fontes de vitamina E. “Protegem a pele das radiações nocivas causadas pelo sol”, diz.

UNHAS: ADEUS À DESCAMAÇÃO

Tem problemas com unhas fracas ou descamação? Anote a lista de alimentos que devem estar na dieta: feijões, carnes, peixes, leite e ovos (proteínas); sardinha, leite e derivados, castanhos e folhosos verde-escuros (cál-



COMBATENDO O ENVELHECIMENTO CAUSADO PELO SOL

Goiaba, frutas cítricas, espinafre, rúcula e abóbora são fontes de antioxidantes como a vitamina C e carotenóides. “Estes nutrientes combatem o rompimento das fibras elásticas e as alterações do colágeno da pele, que aceleram o aparecimento das rugas. Eles conferem proteção extra frente à ação nociva dos raios ultravioleta, além de auxiliar na regeneração da pele após exposição solar”, explica a nutricionista. Germe de trigo, óleos

(c); fígado orgânico, batata doce, cenoura, espinafre, abóbora, damasco, brócolis, gema de ovo, queijo tipo cheddar, pêssego, manga e mamão (vitamina A). Outros como cereais integrais, nozes, gema de ovo caipira, amêndoas e avelãs (complexo B); carnes, frutos do mar, ovo, grãos integrais, linhaça e gergelim (zinco); pepino e arroz integral (silício), também estão na lista. “Estes alimentos são fontes de importantes nutrientes relacionados à formação da queratina, proteína predominante na estrutura das unhas”, diz Ana Paula Santos.

CABELOS FORTES E SEM RESSECAMENTO

Muitos alimentos fortalecem os fios, como os cereais, vegetais e alimentos ricos em ferro. Vegetais alaranjados, folhas de cor verde escuro, fígado, gema de ovo, leite em seus derivados (vitamina A), vísceras, carnes magras, cereais integrais, ovos, legumes, grãos e nozes (vitaminas

Veja a **DIFERENÇA** que sua Doação faz

Conheça nosso trabalho no site www.operacaosorriso.org.br



Alimentação noturna: o que pode comer antes de dormir

COMER MUITO ANTES DE DORMIR PODE SER A CAUSA DE UM AUMENTO DE PESO, INSÔNIA, MÁ DIGESTÃO, REFLUXO, APNEIA DO SONO E ALGUMAS DOENÇAS RESPIRATÓRIAS.

O indicado para o final do dia é ingerir alimentos com menor valor calórico, sem gordura, de fácil digestão, e com menor teor de sódio e açúcar.

Os alimentos de difícil digestão são os gordurosos como linguiça, salame, salsicha, hambúrguer, frituras em geral, doces concentrados, creme de leite, queijos gordurosos, manteiga, carnes com gordura aparente, entre outros.

Evite também café, chá mate, chá branco, chocolate e doces.

De acordo com os especialistas, o maior erro cometido na alimentação noturna é

a refeição exagerada. “Como compensação de estresse acumulado durante o dia, é comum comer muito antes de dormir, ou ingerir alimentos de alta densidade calórica com grandes concentrações de gordura, provocando uma digestão mais prolongada de maior tempo de esvaziamento gástrico, o que pode atrapalhar o sono”, alerta a nutricionista do Centro Terapêutico Máximo Ravenna, Camilla Avileis.

O ideal é que a refeição seja realizada no mínimo 2h antes de se deitar. Refeições mais leves podem ser feitas mais tarde.

Tente evitar carboidratos simples como pão, arroz, batata, macarrão, entre outros, que libe-

ram mais energia. A liberação intensa dessa energia, que não será mais gasta, atrapalha o momento de relaxamento.

Os carboidratos simples têm altos níveis de glicêmicos e, conseqüentemente, aumentam a produção de insulina.

secreção da insulina estimula a estocagem de gordura, podendo propiciar maior aumento de peso”, explica Camilla.

O consumo excessivo de alimentos durante a noite ou altas horas da madrugada pode influenciar no aumento de peso. O ganho de peso acontece pela redução metabólica enquanto se dorme. Isso faz com que o gasto de energia seja reduzido. O excesso de energia da alimentação será estocado em forma de gordura.

Portanto, aposte em alimentos leves em pequenas quantidades, como carnes magras (peixes, aves), caldo de legumes, frutas, verduras e legumes, grãos e chás que não apresentem cafeína na composição.



Queijos aparecem como campeões em teor de sal

Um estudo divulgado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) revela que o brasileiro está consumindo muito mais sódio que o recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que é de 2 gramas por dia.

No topo do ranking, aparecem “vilões” aparentemente inocentes, como o queijo minas frescal, com uma concentração média de 505 mg de sódio por porção de 100 gramas – um quarto do total indicado.

A pesquisa foi feita em 14 estados, mais o Distrito Federal, com base em quase 500 amostras de 26 categorias de alimentos coletados entre 2010 e 2011.

Queijo parmesão, mortadela, macarrão instantâneo e biscoito de polvilho também estão no alto da lista.

Um pacote de biscoito de polvilho de 100 g, por exemplo, tem em média mais da metade (1,09 g) de toda a quantidade

BRASILEIROS CONSOMEM DUAS VEZES MAIS SAL DO QUE O RECOMENDADO. QUEIJO PARMESÃO, MACARRÃO INSTANTÂNEO E BISCOITO DE POLVILHO TAMBÉM APRESENTAM ALTO TEOR DE SÓDIO.



de de sódio que uma pessoa deve ingerir em um dia inteiro.

Outro produto destacado pela agência como perigoso se consumido em excesso é o hambúrguer bovino, com uma média de 701 mg de sódio em 100 g.

A alta concentração de sódio no organismo é um fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares – como infarto e derrame cerebral –, hipertensão, obesidade, diabetes, problemas renais e tumores. O sódio representa cerca de 40% da composição do sal, ou seja, 2 g de sódio indicados por dia equivalem a 5 g de sal.

Segundo dados da OMS, em 2001, 60% das 56,5 milhões de mortes notificadas no mundo foram resultado de doenças crônicas não transmissíveis, como as citadas acima. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a população do país consome, em média, 12 gramas de sal por dia.





Sant'Ana
INSTITUTO EDUCACIONAL

Berçário Educação Infantil Hotelzinho 24h Colônia de Férias

Aulas especializadas
música, educação física e teatro

Turmas de inglês a partir de 3 anos

Aulas de ballet e judô a partir de 2 anos

R. Matias Cardoso, 304 - Santo Agostinho
2555.5368 - 3292.5364

Horário Flexível

Medicina Empresarial



A Solução para evitar problemas com o INSS, Ministério do Trabalho e Justiça do Trabalho

e-mail: comercial@mel-net.com.br
engemel@mel-net.com.br
e-mail: franquia@mel-net.com.br

Rua dos Timbiras, 3055 - 2º e 3º andares - Barro Preto
Cep. 30.140-062 - Belo Horizonte -MG // Telefax: (31) 3349-7500

www.mel-net.com.br



Olheiras: descubra como combatê-las

As olheiras são manchas arroxeadas ou acastanhadas que surgem nas áreas dos olhos, podem ser ocasionais ou permanentes e são visíveis, pois apresentam tonalidades diferentes das pálpebras inferiores e do resto do rosto. Para escondê-las podemos contar com alguns truques de maquiagem, como o uso dos corretivos que ajudam a disfarçar as olheiras.

A boa notícia é que existem tratamentos eficazes e cremes potentes que combatem esse incômodo. O segredo é atingir o que provoca as olheiras: o excesso de pigmentação nas áreas dos olhos e a má circulação na região. Segundo o dermatologista Fernando Passos de Freitas, as olheiras são marcas profundas e de colorações arroxeadas que se formam ao redor dos olhos.

“Se a circulação local não funcionar corretamente, os pigmentos do sangue não passam no interior dos vasos, acumulando-se no tecido conjuntivo e dando à pele uma cor particular, que varia entre o amarelo e o negro. E assim surgem as olheiras”, explica o médico. Mesmo quem mantém um estilo de vida saudável, pode ter propensão ao desenvolvimento das olheiras. Entre suas causas, podemos destacar a hereditariedade, a vasodilatação local mais intensa, a tensão pré-menstrual, além da desidratação da pele, doenças em geral, os medicamentos, bebidas alcoólicas, fumo, café e o próprio cansaço.

Recursos estéticos e cremes potencializados: Está cansada de se levantar todos os dias e olhar para o espelho e ver que as indesejadas olheiras continuam lá? Alguns tra-

NÃO TEM JEITO! É SÓ OLHAR NO ESPELHO QUE É POSSÍVEL VER AS TEMÍVEIS OLHEIRAS QUE DEIXAM O ASPECTO DO ROSTO CANSADO.



tamentos estéticos podem amenizar o aspecto das olheiras em apenas algumas sessões.

“As causas do problema e o hábito de vida de cada um podem interferir na indicação e na durabilidade dos tratamentos estéticos. Cuidar da pele, utilizar produtos que agem diretamente no local e recorrer aos procedimentos estéticos podem, quando associados, garantir um resultado satisfatório”, alerta o dermatologista Fernando Passos de Freitas. Conheça alguns dos recursos estéticos e cremes para combater as olheiras:

Carboxiterapia: Esse tratamento é indicado para tratar as olheiras de causa hereditária. A técnica permite que o gás carbônico seja injetado ao redor dos

olhos, estimulando a circulação e fazendo que o oxigênio chegue ao local.

Fototerapia: O procedimento é feito por meio de um laser que atinge os pontos escurecidos da pele para descongestionar a região. Esse efeito melhora a circulação e clareia a pele ao redor dos olhos.

Peeling: Ele age por meio da esfoliação e retira as camadas de pele escurecida. Como o tratamento é agressivo, o uso de protetor solar por até 15 dias após o processo é obrigatório.

Preenchimento: A técnica tem a finalidade de preencher a concavidade abaixo dos olhos com ácido hialurônico, que estica a pele. O resultado é o clareamento da região após algumas sessões.

Drenagem linfática: Se você tem bolsas abaixo dos olhos a drenagem linfática é a melhor opção para tratar esse incômodo. O método age na circulação e ameniza os pontos escuros, eliminando o inchaço de toda a região ao redor dos olhos.

Invista em vitaminas: Opte em usar cremes a base de vitamina A, C, K e de ácido mandélico. Eles aumentam a tonalidade da pele e evitam problemas na vascularização.

Truques para disfarçar as olheiras: Para disfarçar as olheiras você pode usar um corretivo do mesmo tom da pele. Com a ajuda de um pincel, você deve passar o produto nas pálpebras superior e inferior, no canto dos olhos, canto do nariz e abrindo levemente para as maçãs do rosto para uniformização

com o restante da pele do rosto. A base e o pó também devem ser usados para amenizar as imperfeições. “O corretivo deve ser aplicado após a base, para melhorar o acabamento. Em relação aos olhos fundos, é importante aplicar a base, pó e o corretivo nas duas pálpebras”, aconselha o dermatologista Fernando Passos de Freitas.

Compressas vasoconstritoras: Aplique compressas com água gelada ao redor dos olhos pelo menos três vezes ao dia. As compressas podem ser feitas com substâncias calmantes ou derivados de camomila. Esse procedimento feito diariamente atenua o problema e melhora o aspecto da pele.

SE LIVRE DAS OLHEIRAS

✓ Coloque fatias de pepino frio sobre os olhos fechados por 15 minutos. Não há necessidade de tal rotina todos os dias, bastam duas vezes por semana.

✓ Beba bastante água. A água é um bem essencial que faz maravilhas à sua pele. Beba pelo menos dois litros de água por dia, e verá que a pele ao redor dos seus olhos ficará muito mais hidratada e menos translúcida, logo atenuará o quadro.

✓ Use protetor solar com um fator mínimo de 30 para evitar o enfraquecimento causado pelo sol.

✓ Descanse bastante. Durma pelo menos 8 horas por dia.

✓ Consuma alimentos ou suplementos ricos em Vitamina C. Esses alimentos ajudam a fortalecer as paredes dos vasos sanguíneos.



Veja a
DIFERENÇA
que sua Doação faz

Conheça nosso trabalho no site
www.operacaosorriso.org.br