

DICAS PARA

CUIDAR DA PELE



APRENDA A DEIXAR SUA PELE
LINDA E REJUVENESCIDA!

Efeito botox sem
agulhas + **clareador**
de manchas

1. Preenchedor
2. Antissinais
3. Hidratante
4. Clareador
5. Antioxidante



ACESSAR O SITE OFICIAL



Compra
Segura



Satisfação
Garantida



Privacidade
Protegida

Acesse o site para mais conteúdos!

PRODUTO CERTIFICADO

Índice

Introdução	4
Dica #1: Rejuvenesça a Área dos Olhos	5
Dica #2: Óleo de Coco Para Sua Pele.....	7
Dica #3: Facelifts Naturais	9
Dica #4: Algas Verdes Calmantes.....	11
Dica #5: Mantenha-se Hidratado(a)	14
Dica #6: Exercício, Meditação e Sono	16
Dica #7: Óleo de Melaleuca	18
Dica #8: Limão	20
Dica #9: Manteiga de Karité	22
Dica #10: Vaporização Facial.....	24
Fontes	27

Introdução

Parece que cada vez mais pessoas têm recorrido a cuidados naturais para a pele, e por um bom motivo. Quando você opta por usar produtos naturais para cuidar de sua pele em vez daqueles produzidos comercialmente, além de repor seu organismo com coisas boas, você diz não a produtos químicos prejudiciais.

Se você está pensando em incorporar um método novo e mais natural à sua rotina de cuidados com a pele, achamos que você vai gostar muito da lista de dicas a seguir. Você vai poder recorrer à natureza e não precisará gastar muito dinheiro, tempo ou esforço.

Nós também acreditamos que, ao incorporar à sua rotina diária esses cuidados naturais para a pele, você se sentirá muito bem e terá a melhor aparência possível. Portanto, se você deseja ter uma pele mais firme, ser capaz de evitar infecções bacterianas sem ter que tomar fármacos prescritos e rejuvenescer a área ao redor de seus olhos, continue lendo!

Nota importante: É importante que você busque aconselhamento e aprovação de seu médico antes de fazer qualquer mudança drástica em sua dieta ou rotina de exercícios.

Dica #1: Rejuvenesça a Área dos Olhos

Os olhos refletem seu estado físico e mental do momento. Isso significa que quando você está exausto(a), essa é uma das primeiras coisas que as pessoas reparam. Graças ao poder da cafeína, porém, você não precisa se esforçar muito para encontrar uma maneira natural de desinchar seus olhos!

Então, por que tantas pessoas recorrem à cafeína para melhorar a aparência de seus olhos? Existem várias razões, na verdade. Em primeiro lugar, a cafeína ilumina nossa pele e ajuda a eliminar olheiras desagradáveis. Sabe, aquelas que adoram se acomodar debaixo dos nossos olhos.

Além de amenizar a aparência dessas olheiras, a cafeína também ajuda a reduzir a inflamação de nossa pele quando ela está inchada. A cafeína, na verdade, contrai os vasos sanguíneos localizados bem abaixo da pele nos ajudando, assim, a recuperar nosso tom de pele normal.

Existem muitos tratamentos para olhos no mercado que prometem fazer tudo isso – mas, compradores, fiquem atentos. Fiquem longe dos que têm muitos produtos químicos em sua composição e optem pelos que contêm principalmente cafeína e vitaminas B. Melhor ainda, experimente este simples fármaco caseiro.

Basta colocar dois saquinhos de chá cafeinado em água bem quente por cerca de um minuto. Em seguida, coloque-os em um prato e leve à geladeira para esfriar.

Quando estiverem frios, coloque um sobre cada uma de suas pálpebras fechadas por até 15 minutos. Pronto! Adeus olhos cansados e olá, raio de sol! Para realmente ver a diferença, tire uma foto do antes e depois dos seus olhos.

Dica #2: Óleo de Coco Para Sua Pele

Além de ser bom para a sua saúde física geral, o óleo de coco também oferece muitos benefícios quando aplicado diretamente à pele.

O óleo de coco é rico em gorduras boas, e é por isso que cozinhar com ele é algo tão benéfico. Além disso, essas mesmas gorduras contêm propriedades antimicrobianas, o que significa que elas também são ótimas para a sua pele.

Existem vários tipos de infecções de pele que você pode desenvolver, dentre elas, pé de atleta e foliculite. Ao incorporar óleo de coco à sua rotina de cuidados com a pele, suas chances de desenvolver uma infecção de pele diminuem drasticamente.

Mais da metade dos ácidos graxos do óleo de coco são ácidos láuricos, que são extremamente antimicrobianos e ajudam a afastar bactérias desagradáveis. Na verdade, estudos demonstram que esse é um dos melhores ácidos graxos para prevenir infecções bacterianas.

Você pode incorporar facilmente o óleo de coco à sua rotina de cuidados com a pele usando-o como hidratante corporal, máscara de cabelo e até mesmo como hidratante facial.

É importante ter em mente o seu tipo de pele antes de experimentar o óleo de coco, pois ele pode obstruir os poros. Comece usando-o em uma pequena área de sua pele e veja como você reage. Se você não tiver certeza do seu tipo de pele, consulte um médico para que ele possa definir isso para você.

Opte sempre pelos óleos de coco totalmente naturais a fim de evitar a adição de produtos químicos desnecessários à sua pele.

Dica #3: Facelifts Naturais

À medida que envelhecemos, nossa pele perde sua elasticidade gradativamente. Isso pode resultar em um rosto flácido que reflete nossa verdadeira idade, às vezes nos fazendo até parecer mais velhos do que realmente somos. Mas você não precisa gastar um centavo para consertar esse problema de pele tão comum.

Yoga é uma forma antiga de alongamento que milhares de pessoas praticam diariamente. Além de manter nossas articulações intactas e fortes, existem certos movimentos que proporcionam um facelift instantâneo.

Antes de ir para uma sessão de fotos ou para um grande evento, reserve alguns minutos e pratique pelo menos uma das seguintes posturas de ioga:

Cachorro olhando para baixo: comece na posição de prancha, como se estivesse se preparando para fazer uma flexão. Lentamente, eleve sua parte traseira e seu abdômen, fazendo com que seu corpo forme um “v” invertido. Mantenha essa postura por alguns segundos e depois volte para a posição de prancha.

Flexão Profunda para Frente: em posição ereta, mantenha os pés firmemente plantados ao chão à medida que for se inclinando para a frente, deixando suas mãos caírem bem à sua frente. Segure a postura por um a cinco minutos e, em seguida, volte lentamente. Para alongar seus ombros, cruze os braços, segurando seus cotovelos, e balance suavemente seu torso de um lado para o outro.

Postura da Ponte: Deite-se de costas com os pés estendidos à sua frente e as mãos atrás da cabeça. Eleve e arqueie as costas lentamente até que o topo de sua cabeça toque o solo. Segure a postura por um a cinco minutos e, em seguida, abaixe-se lentamente.

Como acontece com qualquer atividade física, consulte seu médico antes de realizar esses exercícios.

Todos esses movimentos aumentam a circulação sanguínea em seu rosto, além de proporcionarem um facelift temporário.

Mais um motivo para você começar a praticar yoga!

Dica #4: Algas Verdes Calmantes

Se você pensar na sua época de escola, mais especificamente quando estava aprendendo sobre clorofila, provavelmente se lembrará de ter brincado com algas. Bem, há um motivo para você voltar a brincar com elas, agora adulto(a): os cuidados naturais que elas oferecem à pele!

Chlorella vulgaris, que é o nome científico da alga verde, é rica em betacaroteno e luteína, minerais necessários para seu corpo. O betacaroteno é um poderoso nutriente antienvhecimento, devido a seus altos níveis de antioxidantes. Não é à toa que seus pais tenham feito você comer tanta cenoura quando criança!

Mas o que é luteína e por que ela é boa para você?

Mais do que nunca, estamos profundamente conectados uns com os outros. Telefones celulares, tablets, computadores e avanços tecnológicos fazem com que nossos entes queridos estejam a um clique de distância. Você provavelmente passa boa parte do seu dia olhando para algum tipo de tela.

Isso pode ser visto em seus olhos.

A luteína funciona como uma barreira para seus olhos contra a exposição à luz azul, que é exatamente o tipo de luz que nos atinge quando olhamos para telas. Além de ser utilizada como uma barreira natural, ela também exerce dupla função em sua pele.

Este incrível antioxidante também aumenta a hidratação e a elasticidade da pele!

Benefícios das algas no que se refere a cuidados com a pele:

1. Desintoxicantes
2. Hidratantes
3. Amenizam linhas de expressão e rugas

E a melhor parte é que as algas não são específicas para apenas um tipo de pele. Isso significa que mesmo que a sua pele seja oleosa ou seca, você poderá aproveitar seus benefícios.

Embora existam muitos produtos naturais para a pele que contêm algas, é recomendável que você compre alga em pó e faça sua própria máscara facial em casa.

Basta misturar 1/4 xícara do pó com 2 colheres de sopa de azeite (para pele seca) ou 2 colheres de sopa de argila (para pele oleosa). Adicione

seu óleo essencial favorito, um pouco de água e aplique no rosto limpo. Deixe agir por 20 minutos e depois enxágue.

Incorpore isso à sua rotina natural de cuidados com a pele a fim de aproveitar os benefícios das algas a longo prazo!

Dica #5: Mantenha-se Hidratado(a)

Ouvimos isso o tempo todo: beber água é muito importante, e por um bom motivo. Nosso corpo é composto por mais de 50% de água, que perdemos ao longo do dia quando suamos. Mas não é apenas a parte interna de nosso organismo que é afetada quando ficamos desidratados.

Esse impacto também se torna evidente em nosso rosto.

Ao contrário dos refrigerantes ricos em açúcares e das bebidas cheias de produtos químicos, a água pura ajuda a eliminar as toxinas do corpo. Essas toxinas podem causar estragos em nossa pele, levando a tons de pele desiguais e à perda de elasticidade.

Além disso, quando nosso sangue perde água e desidrata, ele precisa retirá-la algum lugar. Nesse caso, ele entra nas células da pele e suga toda sua água, o que muitas vezes resulta em olheiras e olhos fundos. Se você costuma comer alimentos ricos em sódio, como pretzels, você sabe qual é a sensação de reter água. E é isso que o sódio faz. E, quando retemos água, isso muitas vezes se evidencia em nossa pele.

Além de nos livrar do inchaço, beber muita água também pode nos livrar do 'estufamento' causado pela retenção de água.

E caso você já tenha tido acne na idade adulta, você deve beber ainda mais água. Algumas das toxinas que contribuem para a acne em adultos podem ser facilmente eliminadas com uma maior ingestão de água.

Como você pôde ver, você não precisa investir em tratamentos de pele caros ou necessariamente abrir mão de seus salgadinhos favoritos. Experimente beber mais água e sua pele voltará a ter seus dias de glória!

Dica #6: Exercício, Meditação e Sono

Embora cuidar do corpo traga certos benefícios óbvios para a sua saúde física, você pode ficar surpreso(a) ao descobrir o quanto isso também afeta a sua pele. E isso inclui controlar o estresse.

Quando você vai dormir após um longo dia, seu principal objetivo é recarregar seu relógio interno. Mas o que talvez você não saiba é que, enquanto isso acontece, sua pele rejuvenesce naturalmente. Portanto, não é só você quem precisa de uma boa noite de sono para funcionar bem fisicamente - a sua pele também precisa!

Para garantir que você descanse o suficiente todas as noites, mantenha uma atmosfera tranquila e relaxante em seu quarto. Desligue todos os aparelhos móveis e invista em um bom colchão. Tente ler antes de dormir, em vez de assistir televisão.

Além de ter uma boa noite de sono, é fundamental ter uma rotina de exercícios sólida e saudável, não apenas para sua saúde física. Ao se exercitar regularmente, você estará se livrando do estresse e liberando endorfinas. Livrar-se do estresse significa livrar-se das toxinas que fazem com que sua pele perca o brilho.

Antes de iniciar uma rotina de exercícios, consulte seu médico.

Outra grande amenizadora do estresse é a meditação. Quando relaxamos e acalmamos nossa mente, concentrando-nos apenas em nossa respiração, tendemos a ver tudo ao nosso redor com um olhar totalmente novo. Ter uma perspectiva mais positiva significa diminuir a tensão em nosso corpo, levando-nos a alcançar um vigor saudável.

Se você incorporar essas três mudanças à sua nova rotina de cuidados naturais com a pele, verá que sua aparência e sua disposição melhorarão rapidamente. Quando você se sente bem internamente, isso também se torna visível externamente!

Dica #7: Óleo de Melaleuca

Você provavelmente já ouviu falar sobre os inúmeros benefícios do óleo de melaleuca, que é derivado da *Melaleuca Alternifolia*, também conhecida como *Tea Tree* (Árvore do Chá). Ela é rica em vitaminas. Não é de admirar que tantas pessoas tenham sempre uma garrafinha à mão e que esse óleo essencial esteja tão em alta!

O óleo de melaleuca é ótimo para suavizar peles secas e suas qualidades antissépticas naturais também ajudam a combater a oleosidade da pele. Portanto, tenha você pele seca ou oleosa, busque uma loção natural que contenha óleo de melaleuca. É importante que ele seja diluído, pois este óleo é muito potente.

Se você tiver alguma coceira na pele, aplique um pouco do óleo diretamente na área afetada. No entanto, você deve diluí-lo em um óleo base. É recomendável que você use 12 gotas de outro óleo para cada duas ou três gotas de Tea Tree. Por ser muito antibacteriano, ele é perfeito para tratar feridas decorrentes de infecções bacterianas.

O óleo de melaleuca também é ótimo para tratar furúnculos, que geralmente ocorrem devido ao atrito da pele, levando-a ao superaquecimento. Trate a área infectada diluindo um pouco de óleo

de melaleuca em água, passando-o em um cotonete e aplicando-o ao furúnculo duas ou três vezes ao dia. Isso fará com que o furúnculo seque e comece a cicatrizar.

Mantenha a área da pele ao redor do furúnculo limpa usando um paninho. Você deve evitar que a infecção se espalhe, limpando a mistura de sangue e pus que serão expelidas. Depois de drená-lo corretamente, aplique um band-aid e troque-o diariamente até que esteja totalmente cicatrizado.

Você poderá encontrar o óleo de Tea Tree em lojas de produtos naturais e medicinais, assim como em muitas lojas online.

Dica #8: Limão

Quando você pensa em limão, provavelmente pensa em bebidas tropicais ou refrigerantes de limão. Mas esta fruta cítrica popular é, na verdade, muito benéfica para sua pele.

Se você quiser clarear manchas escuras em sua pele, compre limão e algumas bolinhas de algodão. Basta pegar um pouco de suco de limão, molhar um algodão nele e aplicar na área afetada por cerca de meia hora.

Essa mesma técnica ajuda a amenizar cicatrizes e marcas de espinhas, graças ao seu agente clareador natural. E se você tiver pele flácida, aqui vai uma boa notícia: ele também é útil nesse caso!

Além de tudo isso, o suco de limão também é rico em propriedades antibióticas que ajudam a inibir o crescimento das bactérias causadoras de acne.

No entanto, você não precisa aplicar suco de limão diretamente à pele para aproveitar seus benefícios.

Você também pode ter uma pele viçosa ingerindo a seguinte mistura: suco de um limão, uma colher de sopa de mel e 240 ml de água morna, todas as manhãs. As propriedades clareadoras naturais ajudarão a dar brilho à sua pele.

Considere ainda usar a casca do limão como esfoliante. Existem inúmeras receitas caseiras fáceis que levam poucos ingredientes fáceis de encontrar, além da casca de limão, que farão com que você evite aplicar produtos químicos encontrados em esfoliantes faciais produzidos comercialmente. Os cuidados naturais com a pele são os melhores!

Dica #9: Manteiga de Karité

A manteiga de karité está por toda parte hoje em dia. Da próxima vez que você estiver em uma loja, dê uma olhada na seção de cuidados com a pele e repare na quantidade de loções que contêm este hidratante natural.

Ela é famosa por vários motivos, sendo um deles estimular a produção natural de colágeno.

O colágeno é essencial para dar a nossa pele um aspecto pleno e brilhante, além de preencher as linhas de expressão e as rugas. E ele é perfeito para todos os tipos de pele, o que significa que você pode aproveitar seus benefícios mesmo que sua pele seja seca, mista ou oleosa!

A manteiga de karité também derrete à temperatura corporal, o que a torna perfeita para ser absorvida pelos nossos poros. Assim como outros itens mencionados aqui, ela também é rica em ácidos graxos fundamentais para nossa pele.

A manteiga de karité também contém os incríveis compostos fenólicos, que protegem a pele dos radicais livres. Isso basicamente

significa que ela evita o envelhecimento, o que é uma grande vantagem quando se trata de cuidados naturais para a pele. Quando usada regularmente, ela também pode ajudar a prevenir estrias!

Você pode adquirir inúmeros tipos de loções naturais de manteiga de karité, mas você também pode comprar manteiga de karité pura e aplicá-la diretamente na pele.

Mas lembre-se: quando for adquirir qualquer item que será aplicado em sua pele ou ingerido, evite ao máximo aqueles que contêm produtos químicos agressivos. Seu corpo merece o melhor!

Dica #10: Vaporização Facial

Você provavelmente já viu fotos e vídeos de mulheres fazendo tratamentos de vaporização facial. É um procedimento popular em salões de beleza por muitos motivos. Mas não se preocupe, você não precisará gastar muito para realizá-lo.

A vaporização facial abre os poros, o que significa que ela ajuda a soltar todas as impurezas acumuladas na pele. Ela também elimina as bactérias causadoras de acne. Essa abertura dos poros é excelente principalmente para quem sofre de *milium sebáceo*: pequenos cistos brancos oleosos que surgem no rosto.

A vaporização facial também aquece a superfície da pele para receber qualquer tratamento facial, e é por isso que os esteticistas gostam de realizá-la antes de aplicar máscaras faciais. Ela também melhora a circulação, sendo perfeita para manter um brilho jovial.

Para fazer uma sessão de vaporização caseira basta ferver um pouco de água, colocá-la em uma tigela à prova de calor, colocar uma toalha sobre sua cabeça e absorver o vapor por 10-15 minutos antes de secar seu rosto.

Se você quiser esbanjar, você também pode comprar um vaporizador facial caseiro e usá-lo. Use o método que preferir, desde que você vaporize o rosto e abra os poros!



Conclusão

Como vimos, é bem fácil incorporar cuidados naturais com a pele à nossa rotina diária. Basta consumir mais água, descansar bastante e experimentar as dicas naturais apresentadas aqui e muito em breve você estará com um aspecto ótimo, além de estar se sentindo muito bem.

Ao procurar suplementos adicionais para sua rotina de cuidados naturais com a pele - orais ou tópicos - minimize ao máximo a quantidade de produtos químicos em seu corpo. Quanto mais naturais eles forem, melhor para você a longo prazo.

Como no caso de qualquer novo programa, você deve consultar seu médico antes de fazer quaisquer mudanças importantes, especialmente no que concerne à atividade física.

Desejamos-lhe tudo de bom em sua nova jornada rumo à uma rotina mais natural de cuidados com a pele!

Fontes

Aqui estão alguns links de fontes que poderão ser muito úteis para você:

Dicas Naturais de Beleza:

>> <https://thespadr.com/natural-beauty-tips/>

Post de blog dedicado a dicas naturais de beleza

Benefícios do Óleo de Coco:

>> <https://www.healthline.com/nutrition/coconut-oil-and-skin#section1>

Post de blog que aborda os inúmeros benefícios do óleo de coco

Benefícios das Algas para a Pele:

>> <https://fashionista.com/2018/08/chlorella-algae-skin-care-benefits-products>

Benefícios da Luteína para a Pele:

>> <https://coopercomplete.com/blog/lutein-benefits-eye-health-skin-health/>

Benefícios das Algas

>><https://www.thezoereport.com/p/9-algae-skin-benefits-you-need-to-know-about-17126596>

Máscara Facial de Algas Antienvelhecimento:

>><https://chicchiq.com/diy-anti-aging-algae-face-mask/>

Benefícios de Beber Água:

>><https://mannahydration.com/blogs/news/amazing-skin-benefits-from-drinking-water>

Benefícios do Óleo de Melaleuca:

>><https://www.healthline.com/health/tea-tree-oil-for-skin>

Benefícios do Limão:

>><https://www.healthline.com/health/food-nutrition/lime-water-benefits>

Benefícios da Vaporização Facial:

>><https://www.healthline.com/health/benefits-of-steaming-face>

Benefícios da Cafeína:

>><https://www.nuggbeauty.com/blogs/post/why-caffeine-is-used-to-treat-puffiness>