

BELEZA

Spa em casa

Alimentos guardados na despensa e na geladeira podem virar poderosos tratamentos de beleza. Receitas à base de uva, mel, aveia, iogurte e gelatina, entre outros ingredientes, são capazes de limpar, tonificar e hidratar pele e cabelos de modo natural e barato. Algumas fórmulas, como a máscara facial de mel, são do tempo da vovó, mas funcionam.

– Os ingredientes naturais possuem nutrientes frescos, o que garante bons resultados, visíveis logo após a primeira aplicação – afirma Mariele Marcarini, que trabalha com produtos naturais em uma clínica estética de Caxias do Sul.

Nesta página, aprenda oito receitas para transformar sua casa em um spa. A fórmula para cuidar do visual nunca esteve tão perto da cozinha.

MAIS

Base natural

A indústria de cosméticos conhece bem os benefícios dos produtos naturais à beleza. Por isso, investe em fórmulas à base de uvas, mel e aveia, entre outros. Quem prefere a praticidade dos potinhos tem a opção de desfrutar dos nutrientes de alimentos em versão industrializada.

FOTOS TATIANA CAVAGNOLLI



Máscara facial iluminadora

Ingredientes

- ▼ 1 pote de iogurte natural
- ▼ 2 colheres (sopa) de mel
- ▼ 1 esponja esfoliante
- ▼ Sabonete líquido

Como fazer

- ▼ Esfolie o rosto com a esponja e um sabonete líquido de sua

preferência. A esfoliação vai garantir maior absorção da máscara. Misture o iogurte e o mel e passe no rosto. Retire após 10 minutos e passe o hidratante habitual.

Comentário de Mariele Marcarini: o mel e o iogurte amaciam e purificam a pele.

Para evitar pelos encravados

Ingredientes

- ▼ 4 colheres (sopa) de fubá
- ▼ 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- ▼ 2 colheres (sopa) de aveia
- ▼ 1 bucha vegetal
- ▼ 1/2 xícara (chá) de leite de soja
- ▼ 1 colher (sobremesa) de mel
- ▼ Água

Como fazer

▼ Faça uma pasta com metade do fubá, o açúcar mascavo e a água e espalhe delicadamente sobre a virilha. Deixe agir por três minutos e enxágue. Com uma bucha umedecida, massageie a região. Enxágue e aplique uma máscara calmante composta por aveia, o restante do fubá, leite de soja e mel. Retire com água após cinco minutos.

Comentário: essa receita evita que se formem pontos avermelhados na virilha. O ideal é fazer todo o processo uma semana antes da depilação.

Máscara capilar restauradora

Ingredientes

- ▼ 1 banana madura
- ▼ 1 colher (sopa) de mel

Como fazer

▼ Amasse a banana com um garfo e misture ao mel. Passe no cabelo úmido. Coloque uma touca plástica e deixe agir por 10 minutos. Enxágue e lave.

Comentário: a banana é rica em minerais e recupera o brilho, e o mel amacia os fios.

Esfoliante com sal grosso

Ingredientes

- ▼ 7 colheres (sopa) de sal grosso não iodado
- ▼ 1/2 xícara (chá) de óleo de amêndoas doce
- ▼ 10 gotas de óleo essencial de limão

Como fazer

▼ Misture bem todos os ingredientes e aplique em todo o corpo, fazendo movimentos circulares. Retire o esfoliante com água morna e passe um hidratante específico para o seu tipo de pele.

Comentário: essa receita é ótima para esfoliar a pele e renovar as energias, devido ao sal grosso, considerado um potente purificador.

Máscara facial de uva

Ingredientes

- ▼ 1 xícara de uvas brancas
- ▼ 1/2 folha de gelatina branca

Como fazer

▼ Bata as uvas no liquidificador e reserve. Dissolva a gelatina. Misture a uva batida com a gelatina dissolvida até formar uma pasta. Passe no rosto. Deixe agir por 25 minutos e enxágue com água fria.

Comentário: a preferência por uvas brancas é porque elas possuem maior concentração de polifenóis do que as tintas. A gelatina melhora a elasticidade.

Máscara facial de mel

Ingrediente

- ▼ Mel

Como fazer

▼ Cubra o rosto com uma camada fina de mel puro. Faça uma leve massagem, em movimentos circulares, por cerca de cinco minutos e enxágue com água morna. Para obter um efeito levemente esfoliante, basta adicionar aveia ao mel.

Comentário: o mel purifica e amacia a pele.



Esfoliente corporal de uva

Ingredientes

- ▼ 1/2 quilo de uvas
- ▼ 200ml de soro fisiológico
- ▼ 1 colher (sopa) de aveia

Como fazer

▼ Bata todos os ingredientes no liquidificador. Passe no corpo todo, principalmente na região dos cotovelos e dos joelhos. Massageie suavemente e lave com água fria.

Comentário: a aveia e os grãos de uva removem as células mortas das camadas mais superficiais da pele. As uvas ainda proporcionam ação antioxidante, uma vez que possuem alta concentração de polifenóis, que previnem o envelhecimento precoce. Mas atenção: a esfoliação não é indicada em casos de peles feridas ou com alguma doença, como acne inflamatória.

Esfoliente facial

Ingredientes

- ▼ 1/2 colher (sopa) de aveia em flocos finos
- ▼ 1/4 de xícara de chá de camomila frio

Como fazer

- ▼ Misture a aveia ao chá. Aplique na

pele, fazendo movimentos circulares. Enxágue com água fria e seque delicadamente.

Comentário: a aveia atua na limpeza da pele, enquanto o chá acalma, uma vez que contém agentes anti-inflamatórios.



Vida Saudável

PIONEIRO

Edição: Bianka Nieckel

Textos: Nádia De Toni

Diagramação: Oelson Rodrigues

Agradecimento: Chateau Lacave e Naturalles Fisioterapia Estética

Telefone: (54) 3218.1339

saude@pioneiro.com