

Revista

BRASIL

KLEITON BARBOSA
TÉCNICO CAMPEÃO
DA 1ª LIBERTADORES
FEMININA
DE FUTEBOL

SALVE GERAL
FILME RETRATA
O UNIVERSO DAS
PENITENCIÁRIAS

ESPORTE
AS REVIRAVOLTAS
DO CAMPEONATO
BRASILEIRO

ENTREVISTA EXCLUSIVA:

PAULA LIMA

A VOZ QUE TEM ENCANTADO
O BRASIL E O MUNDO

COMO VIVEM OS
BRASILEIROS PELO
MUNDO AFORA



FIQUE DE OLHO

RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS E ESTÉTICAS PARA COMBATER AS OLHEIRAS

EXISTEM DOIS TIPOS de olheiras: àquelas que são o resultado do cansaço, stress físico ou emocional, ou poucas horas de sono. Outras classificadas como crônicas e em geral determinadas geneticamente. Neste último caso, as olheiras costumam acompanhar os membros de uma mesma família durante várias gerações, por exemplo o povo árabe apresenta esta característica.

Está comprovado também que o cansaço tende a piorar

o problema em quem tem tendência, mas em geral a causa das olheiras crônicas está no aumento de melanina (pigmentação nas camadas da pele por baixo dos olhos), nessa região, a pele é mais fina e tende a escurecer com mais facilidade. Em algumas pessoas, ainda há uma dilatação anormal dos vasos sanguíneos em volta dos olhos com excesso de irrigação sanguínea. Nesta situação, as olheiras são consequência de uma congestão vascular que,

muitas vezes, agrava-se nos períodos menstruais, episódios de gripe e cansaço crônico. As olheiras mais marcantes, costumam ser resultado de uma conjunção de fatores.

Geralmente as olheiras de origem genética, aparecem já na adolescência, com o passar dos anos ocorre uma diminuição da circulação sanguínea na região das pálpebras. A novidade é que a alimentação ajuda, e muito, a atenuar as olheiras, segundo estudos apontados

no Congresso Internacional de Nutrição de Clínica Funcional ocorrido em 2007.

Independentemente das razões do seu aparecimento como: Questão genética, em que o indivíduo produz mais pigmentos na região a volta dos olhos por simples combinações entre genes, insônias, mau funcionamento dos rins, infecções intestinais, problemas digestivos, stress, choro compulsivo e TPM (tensão pré-menstrual que assola muitas mulheres), dificuldade do organismo em absorver nutrientes específicos, vitaminas e proteínas, alergias alimentares e a repulsa do organismo em receber determinados tipos de alimentos, alimentação incompleta com excesso de gorduras trans, baixo consumo



de vegetais de folhas escuras e frutas, deficiência de algumas vitaminas... o que pode levar a pessoa a doenças graves.

Quem apresenta predisposição para o distúrbio deve evitar o excesso de álcool, tabaco e sal, pois esses fatores também intensificam o congestionamento dos vasos

sanguíneos. Fatores como hereditariedade, exposição ao sol, alergias, asma e eczema, remédios, falta de nutrientes, fadiga, gravidez, menstruação e idade.

Os cuidados alimentares são de extrema importância para atenuar ou corrigir esse problema associando também a algumas intervenções estéticas.

Atualmente, é imensa a disponibilidade de produtos no mercado para tratar olheiras superficialmente e todas as técnicas serão mais eficazes e duradouras se associarmos à nutrição, pois um corpo bem nutrido funcionalmente responderá muito melhor a qualquer cuidado superficial, médico e estético. ☺

Jacqueline Dias Ferreira
WWW.BIOTECNOLOGIA.COM.PT WWW.
PROJETOFORTALECIDA.COM/SOBRTEC/ATM

A CONDUTA NUTRICIONAL SERÁ:

Ingerir de 2 a 3 litros de água por dia e entre as refeições;

Peixes ricos em ômega 3, como o atum, salmão de alto mar, sardinha, são verdadeiros auxiliares nesse sentido, sendo um nutriente antioxidante importantíssimo para a pele; Sementes de linhaça trituradas são um anti-inflamatório e protegem os capilares sanguíneos, para além de corrigir a prisão de ventre;

Gengibre: consumido em forma de chá, conserva, raiz mastigável, picada ou em sucos com limão;

Chá verde e chá amarelo: é um antioxidante muito eficaz e deve ser tomado em quantidades equivalentes a 3 ou 4 xícaras por dia. Além de proteger as membranas celulares,

é muito termogénico;

Vitamina E, melhora o aspecto da pele, atenua as manchas, ajuda o sistema digestivo, facilita o trabalho do fígado e melhora o funcionamento do intestino. Auxilia a formação do colagénio e arginina, recuperando as membranas da pele;

Brócolis: o ideal é consumir 3 vezes por semana, de 80 a 90 g em cada porção.

Temperar com azeite extra virgem de reduzida acidez e vinagre, porque a acidez deste condimento liberta uma enzima presente nos brócolis com capacidade desintoxicante;

Mistura de óleos: tal como linhaça, azeite e sésamo. O suficiente para encher uma colher de chá. Isso garantirá um equilíbrio entre os ômega 3 e 9.