

Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa	
Veículo: Revista Caras - Online	Data: 04/02/2016
Colunas/Editoria: Beauty	Pag(s):



Por *Luiza Camargo* uma hora atrás

Veja 14 dicas infalíveis para diminuir ou acabar com o inchaço no rosto

Em época de festas, é comum ficarmos com o rosto mais inchado; dermatologistas dão dicas para amenizar



Dormir pouco ou com maquiagem, beber pouca água, exagerar no álcool ou fumar são alguns dos fatores que intensificam o inchaço no rosto feminino. Mas, muitas vezes, até um dia em que comemos um pouco mais de sal, a face fica mais "gordinha". Para evitar este problema e amenizar o inchaço, as dermatologistas [Dra. Helena Costa](#) e [Dra. Claudia Miki](#), das clínicas [Helena Costa](#) e [Essendi](#), respectivamente, deram 14 dicas infalíveis de como diminuir o inchaço do rosto; confira!

CONTE^XTO

Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa	
Veículo: Revista Caras - Online	Data: 04/02/2016
Colunas/Editoria: Beauty	Pag(s):

- 1) Beba bastante água para evitar acúmulo de sal no organismo. Observe que quando você come algo salgado ou chora antes de dormir vai acordar com os olhos inchados. Beber bastante água ajuda a drenar a área e diminuir o inchaço.
- 2) Evite ingerir cafeína e álcool, que podem desidratar.
- 3) Faça compressa gelada nos olhos com soro, pepino, chá camomila, água termal... Não importa. A baixa temperatura vai ajudar a reduzir o edema.
- 4) Faça compressa de algodão com adstringente nos olhos por 10 minutos. Se você quiser um adstringente natural, nada melhor que a batata ralada. Rale uma batata fresca e coloque sobre os olhos por 15 minutos. Depois enxágue.
- 5) Evite dormir de barriga para baixo.
- 6) Evite cigarro, que dificulta corrente sanguínea e linfática.
- 7) Procure alternar a posição de dormir. Isso evita acúmulo em um só lugar.
- 8) Sempre retire a maquiagem antes de dormir. O resíduo da maquiagem pode causar alergia na pele e, conseqüentemente, edema.
- 9) Evite excesso de sal e condimentos.
- 10) Drenagem facial, principalmente ao redor dos olhos, auxiliam significativamente.
- 11) Se você acordar com o rosto inchado a primeira atitude para aliviar deve ser lavar o rosto com água fria. Essa atitude já deve começar a diminuir o edema, pois a água gelada promove a vasoconstrição.
- 12) Outra dica interessante para quem já sofre com os inchaços é deixar, na noite anterior, um frasco de água termal na geladeira. Pela manhã, basta dar algumas borrifadas no rosto.
- 13) Alguns ativos naturais também ajudam. É o caso da camomila que tem ação calmante e descongestionante. A pessoa pode fazer um chá e deixar gelando durante a noite, para aplicar com o auxílio de um algodão ou lenço. Os sachês também podem ser colocados sobre os olhos. Deixar agir por 10 minutinhos. O chá de Aloe Vera (Babosa) também tem ação descongestionante e pode ser utilizado.
- 14) Depois de lavar o rosto, a pessoa pode aplicar uma loção fluida fazendo movimentos suaves para ajudar no processo natural de drenagem. No rosto, aplicar do centro para as laterais; nos olhos, sempre em direção ao nariz, com movimentos circulares. É importante nunca realizar essa aplicação com força. Procure aplicar com a ponta dos dedos, sem pressionar.

CONTEXTO

<http://caras.uol.com.br/beleza/veja-14-dicas-infalveis-para-diminuir-ou-acabar-com-o-inchaco-no-rostto#.VrOrIbIrLIX>