

Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa	
Veículo: Glamour Online	Data: 10/02/2016
Colunas/Editoria: Beleza – Saúde	Pag(s):

GLAMOUR

Beleza

Saúde

Exagerou no Carnaval? Siga essas dicas pra ficar nova em folha

Dicas de alimentação 2.0 e truques de beleza do tempo da vovó estão nesse mix pra você recarregar as energias

10/02/2016 - 07h49 por **CÁREN NAKASHIMA**



Cena de "Bonequinha de Luxo" (Foto: Divulgação)

Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa	
Veículo: Glamour Online	Data: 10/02/2016
Colunas/Editoria: Beleza – Saúde	Pag(s):

Beba muita água. Clichê? Mas tem muita gente que esquece.

“O álcool por si só já desidrata e existem outros fatores que fazem o organismo reter muito líquido como a ingestão de petiscos cheios de sal que são consumidos em excesso nessa época. Beber água ajuda a hidratar, eliminar a retenção líquida e toxinas”, lembra Andrea Henrique, chef naturalista do Restaurante Pomar Orgânico e e autora do livro “Detox: Programa de 8 Dias Para Desintoxicar Seus Organismo”.

Mantenha a água no organismo, evitando a desidratação.

Segundo Helena Costa, dermatologista (RJ), se você evitar ingerir cafeína e álcool nos dias de detox, já é meio caminho andado. Consuma também muitas saladas de folhas, misturando verdes escuras e verdes claras com legumes crus cheios de fibras. “A falta de rotina, a desidratação, o glúten e os doces podem comprometer as funções de eliminação do seu intestino, deixando-o mais lento e aumentando a fermentação”, justifica Andrea Henrique.

Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa	
Veículo: Glamour Online	Data: 10/02/2016
Colunas/Editoria: Beleza – Saúde	Pag(s):



Cena de "Bonequinha de Luxo" (Foto: Divulgação)

Pro jantar, prefira sopa que, segundo a chef naturalista, por causa da leveza, vai proporcionar bom sono e descanso e estimular a produção dos hormônios de renovação celular. Escolha os alimentos que reduzem o inchaço. “Pepino, chuchu, melão ou melancia têm propriedades diuréticas que ajudam a aumentar a produção de urina e reduzir a retenção hídrica. Alguns alimentos para diminuir o inchaço na barriga são acelga, aipo e ameixa seca, porque são ricos em fibras que ajudam a combater a prisão de ventre, diminuindo o inchaço e dores abdominais”, sugere Cau Saad, personal trainer.

Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa	
Veículo: Glamour Online	Data: 10/02/2016
Colunas/Editoria: Beleza – Saúde	Pag(s):

Evite produtos industrializados por uns dias. Andrea aconselha priorizar tudo que vem da feira pra desintoxicar de conservantes, corantes e aditivos químicos.

Coma rabanete. Segundo Cau Saad, ele é riquíssimo em vitaminas e minerais, como cálcio, potássio, magnésio e fósforo. “É um legume que estimula as funções digestivas, limpa as vias respiratórias e ainda dá uma força ao sistema imunológico”, afirma.

Faça compressa gelada nos olhos. Helena Costa indicar soro, pepino, chá de camomila, água termal... “O importante é a baixa temperatura, pois ela ajuda a reduzir o edema”, explica. “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”, dá a receita.

Alterne a posição na hora de dormir. “Isso evita o acúmulo de líquido em um só lugar”, explica Helena. Por isso, não durma de bruços, ok?

Mexa-se! “Além da alimentação, uma ótima pedida é se exercitar: ande de bicicleta, patins e pule corda”, sugere Cau Saad, a personal trainer.

Tome chá gelado antes de dormir. Hortelã ou gengibre, antiinflamatórios, são uma excelente pedida.