

<b>Cliente:</b> Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa	
<b>Veículo:</b> Caras Online	<b>Data:</b> 06/04/2016
<b>Colunas/Editoria:</b> Beauty	<b>Pag(s):</b>



## BEAUTY

Por *Luiza Camargo* 2 horas atrás

## Veja 13 dicas caseiras para diminuir a sensação de inchaço no rosto

Dermatologistas ensinam técnicas que dá para fazer em casa; confira!



Sentir o rosto inchado é muito comum na vida das mulheres. Podemos ficar assim por diferentes motivos, excesso e consumo de sal, falta de sono, pele irritada e etc. As dermatologistas Helena Costa e Claudia Miki ensinam truques caseiros para acabar com as olheiras, desinchar a área dos olhos e exterminar de vez com a cara amassada; confira!

-> 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.

# CONTE<sup>X</sup>TO

<b>Cliente:</b> Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa	
<b>Veículo:</b> Caras Online	<b>Data:</b> 06/04/2016
<b>Colunas/Editoria:</b> Beauty	<b>Pag(s):</b>

-> Evite ingerir cafeína e álcool, que podem desidratar.

->Faça compressa gelada nos olhos com soro, pepino, chá camomila, água termal... Não importa. A baixa temperatura vai ajudar a reduzir o edema.

->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.

->Evite dormir de barriga para baixo.

-> Evite cigarro, que dificulta corrente sanguínea e linfática.

-> Procure alternar a posição de dormir. Isso evita acúmulo em um só lugar.

-> Sempre retire a maquiagem antes de dormir. O resíduo da maquiagem pode causar alergia na pele e, conseqüentemente, edema.

->Drenagem facial, principalmente ao redor dos olhos auxiliam significativamente.

->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.

->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.

- >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.

-> Nos dias quentes, normalmente, o corpo tende a reter mais líquidos e, por isso, inchar com mais facilidade. Para evitar, o ideal é beber muita água natural (a gaseificada pode ter efeito contrário).