










Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa	
Veículo: Portal Eu Gosto.de	Data: 25/05/2016
Colunas/Editoria: Beleza	Pag(s):

eu**gosto**.de

Cadastre-se  

[Home](#) > [Beleza](#) > Saiba tudo sobre as cápsulas da beleza!

Saiba tudo sobre as cápsulas da beleza!



Imagem: Cosmo

Cápsulas milagrosas? A cada dia escutamos sobre os **nutricosméticos**, pequenas cápsulas que são responsáveis por repor vitaminas do nosso corpo. Como toda novidade, algumas pessoas consomem esses produtos sem ao menos saber qual a verdadeira atuação de cada um deles, acreditando que todos são iguais.

Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa	
Veículo: Portal Eu Gosto.de	Data: 25/05/2016
Colunas/Editoria: Beleza	Pag(s):

Pensando nisso, consultamos o endocrinologista Francisco Tostes e a dermatologista Helena Costa sobre os verdadeiros benefícios de cada cápsula. Confira:

Vitamina E

“A vitamina E vai auxiliar na **prevenção dos cabelos brancos e na queda**. Tem ação antioxidante, agindo contra radicais livres; também promove o fluxo sanguíneo saudável, que pode ajudar a manter a circulação de sangue no couro cabeludo”, diz Helena.

Vitamina C

“ Tem ação antioxidante, combate os radicais livres, **diminui as rugas e as linhas de expressão**. Além disso, clareia alguns tipos de manchas.” Helena Costa.

Vitaminas B12, B6 e D

Essas vitaminas auxiliam na formação e proteção das células do sistema nervoso, melhorando a **memória**. Estudos relacionam a deficiência de vitamina D com maior incidência de Alzheimer”, explica o Dr. Francisco.

Vitaminas B1, B2, B3, B5 e B7

“Elas te dão mais **energia** para o dia. Participam do processo metabólico de conversão dos alimentos em energia, melhoram a formação das hemácias e do sistema imune”, explica o endocrinologista Francisco Tostes.