

Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa	
Veículo: ELA Digital	Data: 04/08/2015
Colunas/Editoria: Home	Pag(s): Home



MODA / BELEZA / GENTE / DECORAÇÃO / VIDEOS / LUXO

ESPECIAL



PARA FISGAR PELA BOCA

Chefs indicam receitas para um jantar romântico perfeito



AS LOURAS SÃO MAIS FELIZES?

A atriz Giovanna Antonelli discorda: 'Não muda nada'

NATUREZA



NOS PASSOS DE BELA GIL

Dermatologistas revelam suas misturas caseiras favoritas

IMAGEM DO DIA



OBAMA POSA DE MODELO

Foto do presidente foi feita durante encontro com jovens líderes africanos

Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa	
Veículo: ELA Digital	Data: 04/08/2015
Colunas/Editoria: Ela Blogs – Ela de Batom	Pag(s):



Dermatologistas revelam suas receitas de beleza naturais favoritas

POR [FERNANDA BALDIOTI](#) 04/08/2015 08:11



Receitas caseiras | Leonardo Aversa

CONTE^XTO

Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa	
Veículo: ELA Digital	Data: 04/08/2015
Colunas/Editoria: Ela Blogs – Ela de Batom	Pag(s):

Primeiro foi o desodorante de leite de magnésio. E depois, o uso de cúrcuma no lugar da pasta de dente. A apresentadora Bela Gil vem causando polêmica nas redes sociais com seus posts com alternativas naturais para a higiene diária que, segundo ela, substituem produtos industrializados. Acusada de radical e até irresponsável por uns, Bela foi apoiada por outros.



CONTE^XTO

Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa	
Veículo: ELA Digital	Data: 04/08/2015
Colunas/Editoria: Ela Blogs – Ela de Batom	Pag(s):

belagil • Há 2 semanas + Seguir



Cúrcuma para escovar os dentes! Melhor do que qualquer pasta de dente por aí (na minha opinião)!!! Anti-séptica, antibiótica, anti-inflamatória, 100% natural e sem efeito colateral (a não ser as manchas amarelas na escova e na toalha de rosto). Não contém flúor, sulfato, adoçantes, aromas artificiais, goma xantana e outros porcaritos mais! Quem quiser experimentar vale a pena, o seu bolso e sua saúde agradecem! Ah, antes que alguém pergunte, não deixa os dentes amarelos e sim super limpos e branquinhos. Se quiser pode adicionar uma pitada de canela também. #cúrcuma #pastadedentenatural #turmeric #farmacianatural #belacozinha

6,726 curtidas 3,731 comentários Instagram

Críticas à parte, conversamos com dermatologistas para saber quais são suas receitinhas de beleza naturebas favoritas.

Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa	
Veículo: ELA Digital	Data: 04/08/2015
Colunas/Editoria: Ela Blogs – Ela de Batom	Pag(s):

Mas antes de abrir a despensa, a dermatologista Karla Assed adverte:

- Apesar de as receitas caseiras serem ótimas opções imediatistas, elas não substituem cosméticos - afirma ela, que costuma agregar aos seus produtos uma **mistura capaz de dar luminosidade à pele**: - Coloque iogurte natural para gelar, retire o soro que fica em cima e aplique com pincel no rosto formando uma máscara. Deixe por 10 minutos.

A dermatologista Christiane Gonzaga também ressalta que é sempre importante consultar um médico para evitar qualquer tipo de incidente, como o uso de produtos ácidos que podem queimar a pele, por exemplo. Ela sugere um **tônico à base de água de arroz** capaz de conferir um aspecto matte à pele. Segundo Christiane, o arroz é rico em amido e niacina (vitamina B3), o que o configura como um adstringente natural que pode ter efeito clareador também. O tônico ainda é indicado para amenizar temporariamente a vermelhidão de machas e cicatrizes de acne. A receita dela leva 3 colheres (de sopa) de arroz branco, água mineral, uma gotinha de óleo essencial (à sua escolha), além de tigela, peneira e algodão.

- Em uma vasilha pequena, junte o arroz e a água e deixe descansar por até 12 horas em temperatura ambiente. Passado esse tempo, utilize o pano de prato para apertar os grãos ainda na água. Com a peneira, separe os grãos e deixe a água descansar por cinco minutos. Você vai reparar que a água vai estar com um aspecto leitoso, enquanto os grãos de arroz estarão translúcidos. Isso acontecerá porque todo o amido e as demais vitaminas e minerais presentes no arroz serão transferidas para a água. Em seguida, pingue uma gotinha de óleo essencial de sua preferência – é importante que a essência NÃO seja cítrica, para que não ocorra o risco de queimaduras na pele. Misture, coloque o líquido em um recipiente e leve à geladeira. A temperatura mais fria irá proporcionar uma sensação refrescante, além de contribuir para fechar os poros. Se mantido na geladeira, o tônico poderá ser usado por quatro dias - ensina ela, que recomenda a aplicação no rosto à noite ou antes da maquiagem com um algodão, fazendo movimentos leves e circulares.

CONTE^XTO

Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa	
Veículo: ELA Digital	Data: 04/08/2015
Colunas/Editoria: Ela Blogs – Ela de Batom	Pag(s):

A receita da dermatologista Monica Linhares também busca promover um brilho extra à pele, além de ajudar na **remoção de células mortas**:

- Misture aveia e leite na pele, fazendo pequenos movimentos circulares.

Para **hidratar o rosto**, a dermatologista Vanessa Metz aposta numa máscara, que deve agir por 15 minutos:

- Óleo mineral com papinha de abacate. Basta aplicar no rosto e depois lavar.

Para quem prefere mamão, a dermatologista Helena Costa **ensina a hidratar os lábios** com uma mistura da fruta, além de cera de abelha e óleo de amêndoas.

- Amasse uma colher de sopa de mamão e aplique nos lábios com os dedos. Deixe agir por 15 minutos e retire. Enquanto isso, derreta cera de abelha junto com óleo de amêndoas em banho-maria e aplique a mistura nos lábios. A papaína presente no mamão fará um peeling natural. Já a cera de abelha e o óleo, juntos, promovem uma hidratação intensa dos lábios, que dura até 24 horas.

Já a dermatologista Flávia Novis lembra **dois clássicos** quando o assunto são receitas de beleza naturebas:

- Para diminuir o inchaço de olheiras, aposte no chá de camomila geladinho aplicado em compressas. Ele acalma a pele e diminui irritação;

- Para esfoliar e hidratar áreas corporais como braços e pernas, misture duas partes de mel para uma parte de açúcar;

Se o intuito for **esfoliar o rosto**, Bárbara Machado, chefe da equipe médica da Clínica Ivo Pitanguy, também tem uma mistura do tempo da vovó na ponta da língua:

CONTE^XTO

Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa	
Veículo: ELA Digital	Data: 04/08/2015
Colunas/Editoria: Ela Blogs – Ela de Batom	Pag(s):

- Lembro do tradicional fubá associado ao mel para esfoliação suave da pele. Execute movimentos circulares em toda face, sem pesar a mão. O tratamento permite retirar as células mortas da camada superficial da pele fazendo com que o cosmético que for aplicado depois seja melhor aproveitado. Entretanto, como os grânulos de fubá não são esferas regulares como as presentes no cosméticos esfoliantes, pequenas arranhaduras na pele podem ocorrer - adverte ela, que recomenda para a **esfoliação dos pés**, uma massagem com óleo de amêndoa e açúcar cristal.

E há até uma receita caseira de **esfoliação para a celulite**, garante a dermatologista Flávia Medina, da Clínica Arthys.

- Você vai precisar de ¼ xícara de café acabado de moer, ¾ xícara de açúcar mascavo, uma xícara de óleo de amêndoa doce e duas gotas de essência de baunilha. Coloque o café moído e açúcar em uma tigela de plástico e despeje sobre o óleo de amêndoa. Misture bem esses ingredientes. Vale até usar uma batedeira se quiser. Quando obtiver uma boa massa, adicione o extrato de baunilha e mexa alguns minutos. Guarde em um frasco de vidro.