

# Cuidando da Pele

## TÉCNICAS NATURAIS

DESCUBRA PRÁTICAS QUE DEIXARÃO SUA  
PELE RADIANTE E REJUVENESCIDA!



Copyright © Todos os direitos reservados no mundo inteiro.

SEUS DIREITOS: Este livro é restrito apenas ao seu uso pessoal. Não vem com outros direitos.

CONTRATO: Este livro está protegido pelas leis internacionais de direitos autorais e não pode ser copiado, reproduzido, doado ou usado para criar trabalhos derivados sem a permissão expressa do editor. O editor mantém os direitos autorais completos deste livro.

O autor fez todos os esforços possíveis para ser o mais preciso e completo possível na criação deste livro e garantir que as informações fornecidas estejam livres de erros; no entanto, o autor / editor / revendedor não assume nenhuma responsabilidade por erros, omissões ou interpretações contrárias do assunto aqui descrito e não garante ou representa a qualquer momento que o conteúdo contido seja preciso devido à natureza em rápida mudança da Internet.

Quaisquer negligências percebidas de pessoas, povos ou organizações específicas não são intencionais.

O objetivo deste livro é educar e não há garantias de resultados implícitos.

O editor / autor / revendedor não pode, portanto, ser responsabilizado por quaisquer resultados ruins que você possa obter ao implementar as técnicas ou ao seguir as diretrizes definidas para você neste livro.

Todos os nomes de produtos, sites e empresas mencionados neste relatório são marcas comerciais ou propriedades de direitos autorais de seus respectivos proprietários. O autor / editor / revendedor não está associado ou afiliado a eles de forma alguma. O referido produto, site e nome da empresa não patrocinam, endossam ou aprovam este produto.

# Índice

Índice.....	3
Introdução.....	4
Dica #1: Rejuvenescimento dos Olhos.....	5
Dica #2: Óleo de Coco para a Pele.....	7
Dica #3: Facelifts Naturais.....	8
Dica #4: Algas Verdes como Calmante .....	11
Dica #5: Mantenha-se Hidratado.....	13
Dica #6: Exercício, Meditação e Sono.....	15
Dica #7: Óleo de Melaleuca.....	17
Dica #8: Limas .....	19
Dica #9: Manteiga de Karité .....	20
Dica #10: Vapor Facial .....	21
Conclusão.....	22

# Introdução

Parece que mais e mais pessoas estão se voltando para a pele natural, e por uma boa razão. Quando você decide usar um produto natural de tratamento de pele, em vez de um preparado comercialmente, está devolvendo coisas boas ao corpo e dizendo não a produtos químicos que podem ser nocivos.

Se você está pensando em adotar uma abordagem nova e mais natural à sua rotina de cuidados com a pele, achamos realmente que você gostará desta lista de técnicas. Tornamos mais fácil voltar à natureza sem ter que gastar muito dinheiro, tempo ou esforço.

E acreditamos que, ao incorporar esses hábitos naturais de cuidados com a pele em sua rotina diária, você sentirá e terá a melhor aparência possível.

Portanto, se você deseja voltar o tempo naturalmente para sua pele e deixá-la mais firme, continue lendo!

## Nota importante:

É importante que você procure o conselho e a aprovação do seu médico antes de fazer alterações drásticas em sua dieta ou exercícios.

## Dica #1: Rejuvenescimento dos Olhos

Nossos olhos revelam nosso estado físico e mental atual. Isso significa que, quando você estiver exausto, é uma das primeiras coisas que as pessoas ao seu redor perceberão. Porém, graças ao poder da cafeína, você não precisa procurar muito para encontrar uma maneira natural de diminuir as olheiras e bolsas!

Então, por que tantas pessoas recorrem à cafeína para clarear os olhos? Existem várias razões, na verdade. Primeiro de tudo, a cafeína ilumina nossa pele e ajuda a remover as olheiras persistentes. Você sabe, aqueles que gostam de aparecer debaixo dos olhos nos momentos mais inoportunos.

Além de diminuir a aparência dessas olheiras, a cafeína também ajuda nossa pele a reduzir a inflamação quando está inchada. A cafeína na verdade contrai os vasos sanguíneos logo abaixo da pele e, ao fazê-lo, recuperamos nosso tom de pele normal.

Existem muitos tratamentos para os olhos no mercado que prometem fazer tudo isso, mas o comprador deve ficar atento. Evite aqueles com muitos produtos químicos e procure aqueles que são compostos principalmente de cafeína e vitaminas do complexo B. Melhor ainda, tente este tratamento fácil em casa.

Tudo o que você precisa fazer é colocar dois saquinhos de chá com cafeína em água muito quente por cerca de um minuto. Em seguida, coloque os dois em um prato e leve à geladeira para esfriar.

Quando estiverem frios, coloque um em cada uma das pálpebras fechadas por até 15 minutos.

Considere massagens vibratórias na região, isso estimula a circulação sanguínea e linfática, combatendo linhas finas, olheiras e inchaços.

Dessa forma, seguindo essas dicas, em poucos minutos... Voilá! Adeus olhos cansados e olá olhar radiante! Para realmente ver a diferença, considere tirar uma foto antes e depois dos seus olhos.



## Dica #2: Óleo de Coco para a Pele

O óleo de coco não só é bom para a saúde física, mas também traz muitos benefícios quando aplicado diretamente na pele.

O óleo de coco é rico em gordura do tipo boa, e é por isso que cozinhar com ele é tão benéfico. Essas mesmas gorduras também contêm propriedades antimicrobianas, o que significa que também são ótimas para a pele.

Existem muitos tipos diferentes de infecções de pele que você pode desenvolver; o pé de atleta e a foliculite são apenas alguns. Ao incorporar o óleo de coco em sua rotina natural de cuidados com a pele, suas chances de desenvolver uma infecção de pele diminuem drasticamente.

Mais da metade dos ácidos graxos do óleo de coco são ácido láurico, que é extremamente antimicrobiano e estudos mostraram que é um dos melhores ácidos graxos para prevenir infecções bacterianas.

Você pode incorporar facilmente o óleo de coco ao seu tratamento de pele natural, usando-o como hidratante corporal, máscara capilar e até mesmo como hidratante facial.

É importante ter em mente o seu tipo de pele antes de experimentar o óleo de coco, pois por sua densidade pode entupir os poros. Comece usando-o em um pequeno pedaço de sua pele e veja como você reage. Se você não tiver certeza do seu tipo de pele, consulte um médico que pode fazer essa determinação com você.

Certifique-se de sempre optar pela variedade de óleo de coco totalmente natural, para evitar adicionar produtos químicos desnecessários extras à sua pele.

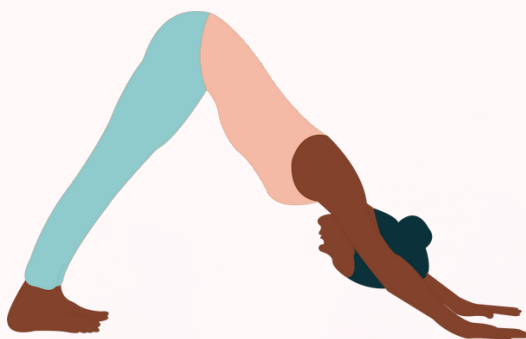
## Dica #3: Facelifts Naturais

À medida que envelhecemos, nossa pele perde lentamente sua elasticidade. Isso leva a um rosto caído que pode refletir nossa verdadeira idade, às vezes até nos fazendo parecer mais velhos do que realmente somos. Mas você não precisa gastar um centavo para consertar essa preocupação comum com a pele.

O yoga é uma forma antiga de alongamento praticada por milhares de pessoas diariamente. Além de manter nossas articulações intactas e fortes, existem certos movimentos que lhe darão um facelift instantâneo.

Antes de tirar uma foto ou ir a um grande evento, reserve alguns minutos e pratique uma ou mais das seguintes posições de yoga:

### Postura do cachorro olhando para baixo:



Comece na posição da prancha como se estivesse se preparando para fazer uma flexão. Traga lentamente sua parte traseira e abdômen para cima, fazendo um V de cabeça para baixo com seu corpo. Mantenha essa postura por alguns segundos e depois volte para a posição de prancha.



## Posição Dobra Profunda:



De pé, mantenha os pés firmemente plantados enquanto se inclina para a frente, deixando as mãos caírem diretamente à sua frente. Mantenha por um a cinco minutos e depois volte lentamente. Para esticar os ombros, cruze os braços, segurando os cotovelos e balance suavemente o tronco de um lado para o outro.

## Posição da Ponte:



Deitado de costas, com os pés esticados à sua frente e as mãos atrás da cabeça, levante e arqueie lentamente as costas até que o topo da cabeça toque o chão. Mantenha por um a cinco minutos e, em seguida, abaixe-se lentamente. Como em qualquer atividade física, verifique com seu médico antes de iniciar.

Muito importante lembrar que todas essas práticas devem ser incorporadas na sua rotina sempre que possível. Todos esses movimentos aumentam a circulação sanguínea do seu rosto, além de proporcionar um lifting temporário.

Além de fazer bem para o corpo e para a mente, faz bem para a pele! Mais uma razão para começara praticar yoga!

## Dica #4: Algas Verdes como Calmante

Se você pensa nos dias de escola, especificamente quando estava aprendendo sobre clorofila, provavelmente se lembra de brincar com algas. Bem, há uma razão para começar a brincar novamente, como um adulto: cuidados naturais com a pele!

*Chlorella vulgaris*, que é a palavra científica para algas, é repleta de beta-caroteno e luteína, que são minerais de que seu corpo precisa. O beta-caroteno é um nutriente milagroso antienvelhecimento, graças aos altos níveis de antioxidantes!

Mas o que é luteína e por que é bom para você?

Mais do que nunca, estamos sentindo nossa profunda conexão um com o outro. Telefones celulares, tablets, computadores e avanços tecnológicos deixam seus entes queridos próximos ao toque de um botão.

Provavelmente, você passa boa parte do seu dia olhando para algum tipo de tela.

Isso pode refletir em seus olhos e em sua pele.

A luteína funciona como uma barreira contra a exposição à luz azul para os olhos, que é exatamente o tipo de luz que atinge você quando olha para as telas. Além de ser usado como uma barreira natural, ele também desempenha um papel duplo na pele.

Este incrível antioxidante realmente aumenta a hidratação e a elasticidade da pele!

## Os benefícios das algas em termos de cuidados com a pele:

- 1.Desintoxicante
- 2.Hidratante
- 3.Reduz linhas finas e rugas

E a melhor parte é que as algas não são específicas para apenas um tipo de pele. O que significa que não importa se sua pele é oleosa ou seca, você ainda pode colher seus benefícios.

Embora existam muitos produtos naturais para a pele que contêm algas, considere comprar algumas algas em pó e fazer sua própria máscara em casa.

Basta misturar 1/4 de xícara de algas em pó com 2 colheres de sopa de azeite (para a pele seca) ou 2 colheres de sopa de argila (para a pele oleosa. Adicione seu óleo facial favorito, um pouco de água e aplique no rosto limpo por 20 minutos e depois enxágue.

Faça disso uma parte regular da sua rotina de cuidados com a pele para ver os benefícios das algas a longo prazo!

## Dica #5: Mantenha-se Hidratado

Ouvimos isso o tempo todo: beber água é muito importante e por boas razões. Nosso corpo é composto por mais de 50% de água, que perdemos ao longo do dia quando transpiramos. Mas não é apenas o nosso corpo interno que sofre quando desidratamos.

Isso fica amostra no nosso rosto também.

Ao contrário do refrigerante carregado de açúcar e das bebidas cheias de produtos químicos, a água pura ajuda a liberar e expulsar toxinas dentro do nosso corpo. Essas toxinas poderiam causar estragos na nossa pele, como deixar a tonalidade da pele irregular e também causar a perda de elasticidade.

Além disso, nosso sangue precisa de um local para procurar quando fica com pouca água e fica desidratado. É quando ele penetra nas células da pele e aspira a água, o que geralmente pode resultar em olheira se órbitas profundas.

Se você já comeu algo com alto teor de sódio, como salgadinhos, sabe como é reter água. Porque é isso que o sódio faz. E quando retemos a água, ela pode aparecer frequentemente em nossa pele.

Beber muita água não só ajuda a se livrar desse inchaço, mas também ajuda a se livrar do inchaço que acompanha a retenção de água.

E se você já experimentou acne como adulto, considere beber ainda mais água. Algumas das toxinas que contribuem para a acne adulta podem ser facilmente eliminadas com maior ingestão de água.

Outro ponto muito importante é a limpeza da pele, sempre leve em consideração uma boa limpeza pela manhã, antes de aplicar sua rotina de cuidados faciais, e pela noite, para tirar todas as impurezas e toxinas.

As escovas de vibração ajudam a eliminar resíduos da oleosidade, de poluentes e de maquiagem presentes na pele e os removem de maneira delicada, sem agredir a pele.

Se deseja saber mais sobre o assunto, vou deixar aqui um pequeno acessório, testado e aprovado, por pacientes e dermatologista, e já virou febre no Brasil. Para você conferir basta clicar aqui.

Como você pode ver, ter uma pele radiante não é difícil e nem requer sacrifícios. Apenas tente aumentar um pouco mais o consumo de água, e fazer uma boa higienização da sua pele e depois observe e sinta ela voltar aos seus dias de glória!



## Dica # 6: Exercício, Meditação e Sono

Embora cuidar de seu corpo tenha alguns benefícios óbvios para sua saúde física e mental, você pode se surpreender ao saber o quanto isso afeta sua pele também. E isso inclui manter o estresse sob controle.

Quando você vai dormir depois de um longo dia, seu principal objetivo é recarregar seu relógio interno. Mas o que você talvez não saiba é que, quando isso está acontecendo, sua pele se rejuvenesce naturalmente. Portanto, você não precisa apenas de uma boa noite de sono para funcionar física e mentalmente, mas sua pele também precisa!

Para garantir que você descanse o suficiente todas as noites, mantenha uma atmosfera pacífica e relaxante no quarto. Desligue todos os dispositivos móveis e invista em um bom colchão. Tente ler antes de dormir, em vez de assistir televisão.

Além de ter uma boa noite de sono, é essencial ter uma rotina de exercícios sólida e saudável, e não apenas para sua saúde física. Ao se exercitar regularmente, você se livra do estresse e libera endorfinas. Livrar-se do estresse significa livrar-se de toxinas, que podem fazer com que a sua pele pareça sem brilho.

Antes de iniciar uma rotina de exercícios, não deixe de consultar seu médico.

Outro ótimo calmante é a meditação. Quando relaxamos e acalmamos nossas mentes, concentrando-nos apenas em nossa respiração, e tendemos a olhar tudo ao nosso redor sob uma nova luz. Ter uma visão mais positiva significa menos estresse em nossos corpos, o que equivale a um brilho saudável em geral.

Se você implantar essas três dicas como parte de sua rotina natural de cuidados com a pele, ficará surpreso com a mudança de aparência que você terá em apenas um curto período de tempo. Quando você se sente bem por dentro, mostrado lado de fora!

## Dica # 7: Óleo de Melaleuca

Você provavelmente já ouviu falar dos muitos benefícios do óleo da melaleuca, derivado da *Melaleuca Alternifolia*, também conhecida como Tea Tree. Eles estão cheios de propriedades medicinais. Não é de admirar que tantas pessoas mantenham uma garrafa à mão e o uso do óleo essencial esteja aumentando!

O óleo da melaleuca é ótimo para suavizar a pele seca e suas qualidades antissépticas naturais também ajudam a combater a pele oleosa. Portanto, se você tem pele seca ou oleosa, procure uma loção natural que contenha óleo da melaleuca real. É importante que seja diluído, pois o óleo é muito potente.

Se você tiver coceira na pele, considere aplicar um pouco diretamente na área afetada. Você vai querer diluir com um óleo transportador. É recomendável que você use 12 gotas de outro óleo a cada duas ou três gotas de óleo da melaleuca.

Por ser muito antibacteriano significa que é perfeito para curar feridas decorrentes de infecções bacterianas.

O óleo de melaleuca também é ótimo para tratar furúnculos, que geralmente ocorrem quando a pele é friccionada e fica superaquecida (suor). Trate a área infectada diluindo um pouco de óleo de melaleuca com água, passando-o em um cotonete e aplicando-o ao furúnculo duas ou três vezes por dia. Isso fará com que a furúnculo suba rapidamente e comece a curar.

Certifique-se de manter limpa a área circundante da pele aplicando um pano, pois não deseja espalhar a infecção. O que sairá será uma mistura de sangue e pus, e é melhor manter isso contido. Uma vez drenado adequadamente, aplique um curativo e troque-o diariamente até curar completamente.

Você pode encontrar o óleo de melaleuca em lojas de alimentos integrais e medicinais, junto com muitos varejistas on-line.

## Dica # 8: Limas

Quando você pensa em limas, provavelmente pensa em bebidas tropicais. Mas este citrino popular é realmente muito benéfico para a sua pele.

Se você tiver manchas escuras na pele que gostaria de clarear, invista em alguns limas e discos de algodão. Simplesmente pegue um pouco de suco de lima, mergulhe um disco de algodão nele e aplique-a na área afetada por cerca de meia hora, limpe bem antes de se expor ao sol.

Essa mesma técnica pode ajudar a desbotar cicatrizes e marcas de espinhas, graças ao seu agente clareador natural. E se você sofre de pele flácida, então é uma boa notícia: também ajuda nisso!

Além de tudo isso, o suco da lima também é cheio de propriedades antibióticas que ajudam a inibir o crescimento de bactérias causadoras de acne.

Você não precisa passar o suco diretamente na pele para colher seus benefícios.

Sua pele ainda pode obter brilho bebendo a seguinte mistura: o suco de uma lima, uma colher de sopa de mel e um copo de água morna misturada, todas as manhãs. As propriedades naturais de limpeza ajudarão a dar à sua pele um brilho geral.

Considere também usar casca de lima como esfoliante. Existem muitas receitas fáceis em casa que exigem apenas alguns ingredientes fáceis de encontrar, além de casca de lima, que o poupará da aplicação de produtos químicos encontrados em esfoliantes faciais comercializados. Tratamento de pele natural, para a vitória!

## Dica # 9: Manteiga de Karité

Hoje em dia, a manteiga de karité está sendo cada vez mais e mais utilizada. Na próxima vez que estiver em uma loja, dê uma olhada no corredor da pele e observe quantas loções contêm esse hidratante natural.

Ela é popular por muitas razões, uma delas é que estimula a produção natural de colágeno.

O colágeno é o que nossa pele precisa para se sentir preenchida e iluminada, preenchendo linhas finas e rugas. E é perfeito para todos os tipos de pele, o que significa que você pode colher os benefícios, seja a pele seca, mista ou oleosa!

A manteiga de karité também derrete à temperatura corporal, o que a torna perfeita para absorver através de nossos poros. Como alguns outros itens mencionados aqui, também é rica em ácidos graxos que nossa pele precisa.

Um composto incrível encontrado na manteiga de karité é o fenólico, que protege a pele dos radicais livres. Traduzido livremente, isso significa que é antienvelhecimento, o que é uma grande vantagem quando se trata de cuidados com a pele natural. Quando usado regularmente, também pode ajudar a evitar estrias!

Há muitas loções naturais com manteiga de karité que você pode comprar, mas você também pode comprar manteiga de karité pura e aplicá-la diretamente à sua pele.



## Dica # 10: Vapor Facial

Você provavelmente já viu fotos e vídeos de mulheres recebendo tratamentos faciais vaporizantes. É um procedimento popular em salões de beleza por muitas razões. Mas não se preocupe, você não precisa abrir demais a carteira para fazer um tratamento desses.

Vaporizar o rosto abre os poros, o que significa que solta toda a sujeira acumulada. Ele também se livra das bactérias causadoras da acne. Ele abre os poros, o que é ótimo se você sofre de milium: pequenas saliências brancas no rosto, cheias de óleo.

Vaporizar o rosto também aquece a superfície para receber todos os tratamentos faciais, e é por isso que os esteticistas gostam de fazer isso antes de aplicar máscaras faciais. E também melhora a circulação, o que é perfeito para manter um brilho jovial.

Para fazer uma sessão de vapor em casa, simplesmente ferva água, coloque em uma tigela resistente ao calor, coloque uma toalha sobre o pescoço e “cozinhe” por 10 a 15 minutos antes de secar.

# Conclusão

Como você pode ver agora, não é preciso muito para incorporar a pele natural em sua rotina diária. Simplesmente consumindo mais água, descansando bastante e tentando essas dicas naturais, em breve você estará no caminho de parecer e se sentir bem.

Ao procurar suplementos adicionais para sua rotina natural de cuidados com a pele, seja ela oral ou tópica, lembre-se de limitar o número de produtos químicos que você coloca no seu corpo. Quanto mais natural você for, melhor será para você a longo prazo.

Como em qualquer novo programa, não deixe de consultar o seu médico antes de fazer quaisquer novas alterações importantes, especialmente quando se trata de atividade física.

Desejamos a você o melhor em sua nova jornada em direção a uma rotina de cuidados com a pele mais natural!