

## O mais interessante é que...

há pecados que prejudicam a pele e não podem ser cometidos...

- ☀ Não usar filtro solar. Seu uso é essencial para a proteção, ajudando na prevenção ao câncer de pele.
- ☀ Não retirar a maquiagem para dormir. Este hábito causa obstrução dos poros, acne, envelhecimento precoce, além de deixar a pele opaca e sem brilho.
- ☀ Ingerir alimentos gordurosos com muita frequência. A saúde da pele está intimamente ligada ao bom funcionamento do aparelho digestivo.
- ☀ Estresse. Fatores emocionais criam pontos de tensão na pele, ocasionando rugas e acentuando as linhas de expressão.
- ☀ Não tomar água. Todas as funções vitais do organismo necessitam da água, mas a pele é o órgão que mais sente os efeitos da desidratação.
- ☀ Tomar banhos com água muito quente. Este hábito elimina a lubrificação natural da pele, predispondo às doenças da pele.
- ☀ Não fazer uso de hidratantes. Esses produtos adiam o aparecimento de rugas e devem ser usados de acordo com cada tipo de pele.



# Dicas

## Reduzir estresse é arma para ter a pele saudável

O laço entre pele e sistema nervoso existe desde o ventre materno. No embrião, as duas estruturas são formadas a partir do mesmo elemento, o folheto ectodérmico. O desafio da ciência tem sido entender como essa relação continua. Sabe-se, por exemplo, que o estresse e a ansiedade podem facilitar a liberação de hormônios como adrenalina e cortisona, que atuam sobre glândulas sebáceas e alteram a oleosidade da pele. Há também um neurotransmissor chamado alfa-MSH, que funciona como anti-inflamatório na pele. Sua produção é coordenada pelo sistema nervoso central.

Segundo a SBD (Sociedade Brasileira de Dermatologia), 30% das manifestações cutâneas estão associadas a transtornos psíquicos. Entre elas, costumam figurar a psoríase, em que ocorre descamação, e o vitiligo, resultado da destruição das células que dão a cor à pele. Para evitar essa influência das emoções negativas, os psicodermatologistas defendem que é preciso ter a mente saudável e preparada para mudanças. Podem ajudar pequenas modificações no dia-a-dia, como praticar esportes, dedicar-se a atividades prazerosas e uma boa noite de sono.

Se mesmo assim aparecer algum problema, a saída mais convencional é procurar um dermatologista. Caso ele suspeite de uma influência emocional, poderá aconselhar um trabalho integrado, com a participação de psicoterapeutas, além de terapias complementares como ioga, acupuntura e meditação. Remédios têm seu papel no tratamento.



# Inphorme

ANO VIII Nº 02 Mar/Abr 2009

- ☀ Apenas.....pág. 2  
Certa noite, um homem estava dormindo ...
- ☀ Qual a idade da sua pele?.....pág. 3  
Não dá para adiar, a partir dos 20 anos ...
- ☀ O mais interessante é que.....pág. 4  
há pecados que prejudicam a pele ...



# Ficha

## Aloe vera L.

**Nome comum:**  
Babosa.

**Origem:** Um dos ingredientes secretos da beleza de Cleópatra, a babosa se origina das Ilhas de Socotorá, no Oceano Índico. Ao que parece, foi o interesse por este produto que levou Alexandre Magno a conquistar essas ilhas no quarto século a.C. Desde esses tempos até hoje, a babosa é um dos fitoterápicos mais utilizados para o tratamento da pele.

**Uso:** É indicado como laxante, purificador, no tratamento de constipação crônica, icterícia, afecções biliares, febre, reumatismo e dores de cabeça. Também é usado na acne, psoríase, coceiras, eczemas, erisipela, em ulcerações causadas pelo frio, pé de atleta, queimaduras por excesso de raio X e queimaduras solares, cicatrizante de pequenos ferimentos e como calmante em picadas de insetos. Na fitocosmética é encontrado em formulações para desodorantes, removedores de unhas, produtos anti-queda de cabelos, loções após barba, condicionadores, preventivo de rugas, etc.

Fonte: Magrid Teske; Anny Margaly M. Trentini - Compêndio de Fitoterapia

- Natal/RN**  
**Tirol**  
Av. Hermes da Fonseca, 1630 - Loja 2  
Av. Afonso Pena, 1046  
**Fone/Fax (84) 3615-6100**  
**Lagoa Nova**  
Av. Prudente de Moraes, 5458  
**Fone/Fax (84) 3615-6100**  
**Capim Macio**  
Av. Ayrton Sena - Mandacaru Mall  
Lojas 43/44  
**Tel./Fax (84) 3615-6100**  
**Parnamirim/RN**  
Av. Brig. Everaldo Breves, 224-A - Centro  
**Fone/Fax (84) 3644-3800**  
**Governador Valadares/MG**  
R. Barão do Rio Branco, 106  
**Fone/Fax (33) 3271-4117**  
**São José dos Campos**  
Praça Elza Ferreira Rahal, 63  
**Fone/Fax (12) 3921-5099**  
**Maceió/AL**  
**Farol**  
R. Joaquim Nabuco, 35  
**Tel/Fax (82) 3304-4200**  
**Ponta Verde**  
Rua Eng. Mário de Gusmão, 260  
Loja 4 - Galery  
**Tel/Fax (82) 3304-4200**  
**Pajuçara**  
Rua Jangadeiros Alagoanos, 875  
**Tel/Fax (82) 3304-4200**  
**Arapiraca/AL**  
Av. Rio Branco, 157B  
Galeria Espaço Empresarial Cecília Vieira  
**Fone/Fax (82) 3522-5763**

## APENAS...

"Certa noite, um homem estava dormindo em sua cabana quando, de repente, uma luz inundou o seu quarto e Deus apareceu para ele e dando-lhe uma incumbência, disse-lhe: —" Há uma grande rocha defronte à sua cabana; doravante, dia após dia, quero que você a empurre com toda a sua força". Surpreso com a inusitada visão o homem resolveu obedecer. Dia a dia ele pelejava com seus ombros escorados na fria e maciça superfície da rocha, empurrando-a com toda a sua força, mas ela não se mexia. E cada noite, aborrecido, retornava à sua cabana, sentindo que o seu esforço era em vão.

Percebendo o desânimo do homem, o adversário (Satanás) decidiu entrar em cena colocando pensamentos em sua mente desgastada: "Você tem empurrado essa rocha por tanto tempo, e ela ainda não se moveu. Não acha melhor desistir? Deixe essa tarefa para outro."

Esses pensamentos minavam o seu espírito e davam-lhe a impressão de que era um fracassado. Pensando em desistir, elevou seus pensamentos em oração e disse:

—"Senhor, tenho trabalhado duro e por muito tempo em Teu serviço, colocando toda a minha força pra fazer aquilo que o Senhor me mandou, entretanto, após todo esse tempo não consegui mover a rocha nem por um milímetro. O que está errado? Por que tenho falhado?"

O Senhor, em sua infinita misericórdia e conhecendo a aflição que tomava conta daquele coração, respondeu-lhe: — "Meu filho, quando eu lhe disse para me servir e você aceitou, expliquei-lhe que o seu trabalho seria empurrar a rocha todos os dias e é o que você tem feito. Eu nunca lhe ordenei que a movesse. Por que você pensa que falhou? Olhe-se! Seus braços estão fortes e musculosos, suas costas enrijecidas e bronzeadas, suas mãos estão curtidas, suas pernas se tornaram musculosas e firmes. Todos esses atributos lhe fazem melhor do que antes. Você não moveu a rocha, mas, observe que o seu chamado foi para empurrá-la, exercitando sua fé. E isso você fez. AGORA, EU MESMO MOVEREI A ROCHA!"

Normalmente tendemos a usar nosso intelecto para decifrar o que Deus quer de nós. Deus quer, na verdade, o que nós queremos mas, que muitas vezes não conseguimos, porque não exercemos a nossa fé. "A fé remove montanhas". Façamos a nossa parte e deixemos que Deus faça a dele.

Autor desconhecido

## Qual a idade da sua pele?

Não dá para adiar, a partir dos 20 anos, a pele requer cuidados extras para evitar o envelhecimento precoce. A explicação vem de fatores internos e externos. Os internos estão relacionados ao organismo, o que inclui as alterações hormonais e constitucionais que o corpo apresenta com o passar dos anos. Os fatores externos ocorrem em virtude da exposição à radiação solar ao longo da vida e são os mais agressivos para a beleza e saúde da pele.

Veja o que acontece com a sua pele nas diversas etapas da vida e como deixá-la mais bonita e protegida.

### 20 anos

Aos 20 anos a produção de colágeno e elastina ainda é intensa, fazendo com que a pele se apresente firme e sem manchas. Mesmo que os sinais de envelhecimento não sejam aparentes, é fundamental mantê-la hidratada e bem cuidada. Para isso é importantíssimo respeitar a rotina diária de limpeza, tonificação e hidratação.

Já aos 25 anos a pele passa a ser considerada madura. Apresenta perda de viço e surgem os primeiros sinais do envelhecimento: poros dilatados e linhas finas. Filtros solares são indispensáveis, assim como o uso de produtos que promovem a resistência da pele e oferecem proteção. A esfoliação semanal também deve ser iniciada nesta fase para eliminar as células mortas e permitir uma limpeza mais profunda.

### 30 anos

A partir dos 30 anos as fibras de colágeno e elastina já sofrem alterações, resultando na perda da elasticidade natural da pele. Os sinais do envelhecimento ainda são sutis, mas é possível notar algumas rugas e linhas de expressão principalmente na região dos olhos, testa e boca. Como a oleosidade natural tende a diminuir a partir desta idade, a pele começa a ficar ressecada e o sol também já mostra seus efeitos. A pele perde sua tonalidade uniforme e podem surgir as primeiras manchas. Um hidratante para a área dos olhos deve ser incorporado à rotina de cuidados diários, já que esta é uma área sensível e vulnerável ao aparecimento das rugas. O uso de filtros solares continua imprescindível, mas agora com produtos que ofereçam princípios antiidade em sua composição.

### 40 anos

A perda de elasticidade é mais acentuada e os sinais de envelhecimento um pouco mais evidentes. A pele torna-se mais fina e ressecada devido à produção cada vez menor das glândulas sebáceas. As rugas são menos superficiais e algumas "bolsas de gordura" embaixo dos olhos já podem ser percebidas.

As alterações hormonais típicas da menopausa costumam acentuar ainda mais este processo.

Além dos filtros solares, recomenda-se o uso de cremes clareadores, produtos específicos para a área dos olhos e cremes adequados à idade.

### 60 anos

Assim como o restante do organismo, a pele está mais envelhecida e frágil. As rugas são profundas e as manchas causadas pela exposição ao sol são bem mais acentuadas. Cremes emolientes, clareadores e filtros solares são essenciais.

### Rejuvenescimento facial

Para prorrogar a juventude da pele, há dois principais conselhos: dermatologia preventiva e lembrar sempre que o sol é o grande inimigo. É preciso usar sempre fotoproteção (filtro solar), mesmo nos dias chuvosos. A partir dos 20 anos já devem começar os cuidados para manter a pele sempre jovem, com aspecto leve.

Confira algumas dicas para renovar sua pele:

- Abuse dos cremes após o banho e após a prática de exercícios físicos - a superfície quente e úmida favorece a penetração e acelera a reação dos produtos na pele;
- Evite passar cremes e correr para a cama, assim você não terá que dividir grande parte do que poderia ser absorvido pela sua pele com os lençóis;
- Explore a massagem. Além de favorecer a circulação sanguínea, ela também favorece a absorção dos produtos pela pele. Aposte em movimentos ascendentes (no sentido de baixo para cima) nas pernas, assim você segue o sentido da cadeia linfática, desintoxicando seu corpo através da drenagem.