Dicas de cuidados com a pele

Descubra as melhores dicas para o cuidado da pele que lhe trarão uma pela limpa e rejuvenescida.

Copyright © Todos os direitos reservados

Seus Direitos: Este livro está restrito apenas ao seu uso pessoal. Não vem com outros direitos

AVISO LEGAL: Este livro está protegido pelas leis internacionais de direitos autorais e não ser pode 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 não há garantias que as informações fornecidas sejam livres de erros; no entanto, o autor / editor / revendedor não assume responsabilidade por erros, omissões ou interpretação erronia do assunto aqui mencionado e não garanti ou representa a qualquer momento que o conteúdo contido seja preciso devido à rapida mudança das informações na internet.

Quaisquer ofensas a certo tipos de pessoas, povos ou organizações específicas não são intencionais.

O proposito deste livro é de educar e não há garantidas de renda, venda ou resultados implicitos. O autor/revendendor não pode ser responsavel por quaisquer resultados ruins que o você possa obter ao seguir as tecnicas ou diretirzes estabelecidas nesse livro.

Qualquer produto, website ou companhias que sejam menciondas nesse livro, são marcas comerciais ou direitos autorais são propriedadede de seus respectivos proprietarios. O autor não esta associado de forma alguma as mesmas. Nenhum produto referencial, website ou empresa patrocinam ou aprovam este produto.

DIVULGAÇÃO DA INDEMNIZAÇÃO: Salvo indicação expressa em contrário, o candidato deve assumir que os links contidos neste livro podem ser links de afiliação e autor/editor/revendedor ganhará comissão se clicar neles e comprar

o produto/serviço mencionado neste livro. No entanto, o autor/editor/revendedor não assume qualquer responsabilidade que possa resultar do seu envolvimento com qualquer uma destas sites/produtos. Deve efetuar os devidos cuidados antes de comprar os produtos mencionados produtos ou serviços.

Isto constitui o acordo de licença na sua totalidade. Quaisquer litígios ou termos não discutidos neste acordo é da exclusiva discrição do editor.

Índice

- Introdução
- Dica 1: Rejuvenesça seus olhos
- Dica 2: Óleo de coco para sua pele
- Dica 3: Elasticidade natural
- Dica 4: Algas verdes calmantes
- Dica 5: Mantenha-se hidratada
- Dica 6: Exercícios, meditações e sono
- Dica 7: Óleo de Melaleuca
- Dica 8: Limões
- Dica 9: Manteiga de Carité
- Dica 10: Sauna Facial
- Conclusão

Introdução

Parece que cada vez mais e mais pessoas estão procurando por tratamentos naturais para pele. E por um bom motivo. Quando você decide usar produtos naturais ao invés daqueles que são comercialmente preparados, você está inserido coisas boas ao seu corpo e dizendo não para as químicas prejudiciais.

Se você está considerando assumir um novo e uma abordagem mais natural para a sua rotina de tratamento da pele, irá amar esta lista de dicas. Nós faremos

ser fácil voltar ao natural sem que tenha que gastar muito dinheiro, tempo e esforço.

E nos acreditamos que incorporando esses hábitos naturais de cuidados para pele na sua rotina diária fara com que você também ao se olhar se sinta melhor. Então se você quer uma pele firme, e a habilidade de afastar as bactérias sem precisar de prescrição medica e naturalmente ter um olhar rejuvenescido, então continue lendo!

Nota importante: É importante seguir este conselho e se consultar com seu medico antes de fazer qualquer mudança drástica em sua dieta ou exercícios.

Dica 1: Rejuvenescendo seus olhos

Nossos olhos adoram mostrar nosso estado físico e mental. Isto significa se você está exausta, isto será uma das primeiras coisas que as pessoas em sua volta irão notar. Mas graças ao poder da cafeína, não será necessário ir muito longe ao procurar uma forma natural de melhorar o seu olhar.

Então por que muitas pessoas usam cafeína para abrilhantar o seu olhar? Há muitos motivos na verdade. Primeiro de tudo, a cafeína traz brilho para sua pele e ajuda a remover as indesejadas olheiras. Você sabe essas que insistem em ficar em baixo dos nossos olhos.

Em adição ao desaparecimento das olheiras a cafeína também ajuda a sua pele a reduzir a inflamação quando aparecem. A cafeína atualmente ajuda na obstrução dos vasos sanguíneos que estão presentes sobre nossa pele e faz com que o tom natural de nossas peles volte.

Há muitos tratamentos para os olhos no mercado que prometem fazer tudo isso, mas cuidado com o que compra. Fique longe daqueles que tem muitas químicas, e olhe para aqueles que primeiramente são feitos de cafeína e vitamina B. Melhor ainda, experimente remédios caseiros.

Tudo que você precisa fazer no passo a passo são dois saquinhos de chá que possuem cafeína em água quente por um minuto. Depois ponha ambos em um prato e leve ao congelador para esfriar.

Quando eles estiverem frios coloque cada um sobre os olhos fechados por 15 minutos. Voila! Adeus olhos cansados e olá luz do sol. E realmente da para ver a diferença, considere tirar uma foto do antes e depois dos seus olhos para isso.

Dica 2: Óleo de coco para sua pele

O óleo de coco não é bom apenas para sua saúde física, mas também tem muitos benefícios quando aplicada diretamente na sua pele.

Óleo de coco é rico em gordura boa, por isso quando se cozinha usando-o, o mesmo se torna muito benéfico. Mas essas mesmas gorduras contem propriedade antibacterianas, o que significa que o óleo de coco é bom para sua pele também.

Há muitos tipos diferentes de infecção de pele que você pode desenvolver. Pé-Atleta e Foliculite são apenas algumas delas. E incorporando o uso do óleo de coco na sua rotina natural de cuidados com a pele suas chances de desenvolver uma infecção de pele diminuirão drasticamente.

Mais da metade dos ácidos graxos no óleo de coco são ácido láurico no qual é extremamente antibactericida e ajuda a se livrar daquela bactéria danadinha. E fato estudioso tem muito a dizer quando se trata dos ácidos graxos para a prevenção de infeções bactericidas.

Você pode facilmente incorporar o óleo de coco no seu cuidado de pele natural. Basta usar como hidratante corporal, mascara de cabelo e ate mesmo como hidratante facial.

É importante ter em mente qual o seu tipo de pele antes de começar o óleo de coco, pois o mesmo pode acabar obstruindo seus poros. Comece usando em uma pequena área de seu corpo para ver como sua pele reage. Se você não sabe o seu tipo de pele, consulte um especialista para que ele possa determinar para você.

Tenha certeza de sempre optar por um tratamento natural e evitar usa qualquer química a mais que seja desnecessária para sua pele.

Dica 3: Elasticidade Natural

Quando envelhecemos, naturalmente nossa pele vai perdendo elasticidade. Isto leva ao rosto ter uma aparência mais envelhecida, revelando assim a sua real idade, muitas vezes aparentamos ser mais velhos do que realmente somos. Mas você não tem que gastar um centavo para cuidar dessa preocupação comum de cuidado com a pele.

Yoga é uma antiga forma de alongamento que milhares de pessoas praticam no seu dia a dia. Além de manter nossas articulações intactas e fortes, e certamente os movimentos irão lhe proporcionar elasticidade.

Antes de tirar uma foto ou ir para um grande evento, reserve alguns minutos para praticar algumas poses de yoga:

Postura do cachorro olhando para baixo: Comece na posição da prancha como se fosse fazer uma flexão e lentamente vá subindo seu abdômen juntamente com glúteos, formando assim um V de cabeça para baixo com o seu corpo, mantenha essa posição por vários segundos e depois volte para posição da prancha.

Postura da pinça: Mantenha-se com uma postura ereta com os pés plantados firmemente no chão, leve suas mãos a frente do corpo deixando-as cair para frente juntamente com o seu tronco, após cinco minutos retorne lentamente para posição inicial. Para alongar os seus ombros dobre seus braços como se fosse si auto abraçar e mova apenas o tronco para direita e esquerda.

Posição da ponte: Deite de costas com os pés totalmente esticados e as mãos atrás da cabeça, devagar vá arqueando as costas com ajuda das mãos e pés, ate que forme um arco e sua cabeça fique próxima ao chão. Mantenha por entorno de um a cinco minutos e retorne à posição inicial lentamente.

Antes de fazer qualquer atividade física, verifique como está sua saúde com um profissional da área.

Todos esses movimentos aumentam a circulação de sangue no seu rosto, lhe dando elasticidade temporária.

Um bom motivo para se praticar yoga.

Dica 4: Alga verde calmante

Se você pensar nos seus tempos na escola fundamental, especialmente quando estava aprendendo sobre clorofila, você provavelmente vai se lembrar de ter mexido com algas. Bom aqui vai um motivo para você mexer com elas depois de adulto: cuidados naturais com a pele.

Chlorella vulgaris, é o nome cientifico para alga, é rica em beta caroteno e luteína, que são minerais que o corpo precisa. Beta caroteno é um milagroso nutriente anti-idade, graças aos altos níveis de antioxidantes que possui. Não é atoa que seus pais mandavam você comer cenouras quando criança.

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

Mais do que nunca, estamos conectados com uns aos outros. Celulares, computadores, tabletes e avanços tecnológicos nos leva a adorar o próximo ao toque de um botão.

Entretanto, você gasta muito do seu dia olhando para essas telas.

E isso pode se refletir em seus olhos.

A luteína trabalha como se fosse uma barreira a exposição da luz azul em seus olhos, na qual é exatamente a mesma luz que você está exposto ao olhar a telas. Além de ser usado como uma barreira nos seus olhos, a mesma tem efeito dobrado na sua pele.

Este extraordinário antioxidante aumenta tanto a hidratação quanto a elasticidade da pele.

Os benéficos da alga nos termos de cuidados com a pele

1. Desintoxicante
2. Hidratante
3. Reduz linhas de expressão e rugas.

E a melhor parte é, não há um tipo especifico de pele que não possa usar. Ou seja, não importa se sua pele for oleosa ou seca, você pode obter os benefícios da alga.

Muitos produtos naturais de cuidados com a pele contem alga na sua composição, considere comprar algas em pó e faça a sua própria máscara facial em casa.

Misture ¼ de xicara de pó de alga, com duas colheres de sopa de óleo de oliva (para peles secas) ou duas colheres de sopa de argila (para peles oleosas). Adicione seu óleo essencial favorito, um pouco de água, e aplique em seu rosto limpo.

Deixe agir por 20 minutos e retire.

Faça com que esta receita se torne parte de sua rotina de cuidados com a pele e vera os benéficos a longo prazo.

Dica 5: Mantenha-se hidratada

O tempo todo escutamos: beber água é muito importante, e por uma boa razão. Nosso corpo é constituído por mais de 50% de água, no qual perdemos ao longo do dia quando transpiramos. Mas não é só internamente que se desidrata.

Isto é aparente em nosso rosto também.

Diferente dos refrigerantes cheios de açúcar e bebidas cheias de química, água pura ajuda a eliminar as toxinas do nosso corpo. Essas toxinas que podem causar danos na pele, podendo causar tons de pele desiguais e perda de elasticidade.

Além disso, quando nosso sangue precisa de um lugar para procurar água quando está com os níveis de água abaixo do necessário causando desidratação é para o rosto que ele vai. E sendo assim se infiltrando nas celular cutâneos, tirando toda a água delas o que ocasiona olheiras escuras e profundas.

Se você comer algo rico em sódio, como pretzels, então você vai começar a reter água. Pois é isto que o sódio faz, retém água e isso pode se ver em sua pele.

Beber água regularmente não somente ajuda a diminuir o inchaço do corpo, como também ajuda a reduzir o inchaço causado pela retenção de água no seu corpo.

E se você tem problemas com acne quando adulto, então você devesse considerar tomar mais água. Pois algumas toxinas que contribuem com a acne adulta podem ser facilmente eliminadas ao tomar grandes quantidades de água.

Como pode ver, você não precisa investir em tratamentos caros para pele ou se livrar necessariamente do seu salgadinho favorito. Apenas tente tomar um pouco mais e água, e então assista a sua pele voltar aos dias de gloria dela!

Dica 6: Exercicio, Meditação e Sono

Enquanto você cuida do seu corpo, há alguns benefícios óbvios que sua saúde física, que você ficaria surpreso o quanto afeta a saúde de sua pele também. E inclui manter o stress longe.

Quando você vai para a cama após um dia exaustivo, o seu objetivo principal é recarregar as energias. Mas o que talvez você não saiba que acontece, e que sua pele rejuvenesce sozinha. Não é apenas as suas funções físicas que precisam de um boa noite de sono, sua pele também precisa!

Se assegure que você descanse o suficiente toda noite, se certifique de manter uma atmosfera relaxante e pacifica no seu quarto. Desligue todos os aparelhos celulares e invista em bom colchão. Tente ler antes de ir para cama ao invés de assistir televisão.

Além disso para ter um boa noite de sono, é importante ter uma rotina solida e saudável de exercícios, e não é apenas para a sua saúde física. Se exercitar constantemente diminui o stress e libera endorfinas que relaxam o corpo. Diminuir o stress significa diminuir a quantidade de toxinas presentes, que fazem sua pele parecer apagada.

Antes de começar qualquer exercício físico, consulte antes um médico.

Outra alternativa antiestresse é a meditação. Quando nos relaxamos e acalmamos a nossa mente, apenas focando na respiração, nos tendemos a olhar

ao nosso redor com uma nova perspectiva. Tendo um olhar mais positivo significa menos stress no nosso corpo, no qual é equivalente a uma aparência saudável.

Se você fazer essas três coisas parte da sua nova rotina natural de cuidados com a pele, você ficara surpresa o quanto você se sentira bem e aparentara em pouco tempo. Quando você se sente bem por dentro, isso se mostra por fora.

Dica 7: Óleo de Tea Tree (Melaleuca)

Você provavelmente já ouviu falar dos benéficios do óleo de tea tree, no qual é derivado da Melaleuca Alternifolia, também conhecida como tea tree. Eles estão cheios de propriedades medicinais. Não é surpresa que várias pessoas mantem um frasco do óleo consigo, ainda mais com o crescimento dos óleos essenciais.

O tea tree é ótimo para suavizar a pele seca, e tem qualidades anticépticas naturais que ajudam com a pele oleosa. Então se você tem pele seca ou oleosa, procure uma loção natural que contenha tea tree. É importante que ela seja diluída antes de usar pois tea tree é muito forte.

Se você tem a pele irritada, experimente aplicar um pouco do óleo na área afetada. Você tem que diluir antes com um óleo veicular, embora seja recomentado o uso de 12 gotas do óleo veicular a cada duas o três do tea tree. E por ser um antibactericida é perfeito para ser usado em tratamento de feridas causadas por infecções de bactérias.

O óleo de tea tree é ótimo para tratar furúnculos, que muitas vezes acabam ocorrendo por esfregar constantemente a pele. Para tratar a infecção, dilua um pouco de tea tree na água e aplique com um cotonete sobre a área infecionada de duas a três vezes ao dia. Vai fazer com que aos poucos os furúnculos sejam curados.

Tenha certeza que a área em volta esteja limpa com uma toalha de rosto, afinal você não quer espalhar a infecção. Pois ira se tornar uma mistura de sangue e pus então é melhor conte-la. Uma fez contida aplique bandagem sobre o ferimento e repita o processo ate estar curado.

Você pode achar o óleo de tea tree em loja naturais, farmácias de manipulação ou vendedores online.

Dica 8: Limões

Quando você pensa em limões, provavelmente pensa em bebidas tropicais ou refrigerante de limão. Mas essa popular fruta cítrica é atualmente muito benéfica para sua pele também.

Se você tem manchas escuras na sua pele que você gostaria de clarear, invista em alguns limões e cotonetes. É simples pegue um pouco de suco de limão e mergulhe um cotonete nele e aplique nas áreas que deseja clarear e deixe agindo por uma hora.

A mesma técnica pode ser usada para clarear cicatrizes e marcas de espinhas, graças ao agente branqueador natural. E se você sofre com descamação de pele, então boas notícias, o limão ajuda nisso também.

Além de tudo acima, o limão está cheio de propriedades antibacterianas que ajuda a inibir o surgimento de bactérias causadoras da acne.

Você não precisa passar diretamente suco de limão no rosto para ter esse benéficos.

Sua pele consegue receber esses benéficos, bebendo a mistura que segue a baixo: misture o suco de um limão, uma colher de sopa de mel e 240mL de água morna, tome toda manhã. As propriedades naturais do limão farão sua pele ter um aspecto melhor.

Considere usar a casca do limão como um esfoliante, também. Há muitas receitas caseiras fáceis que usam ingredientes fáceis, como a casca do limão, o que vai lhe salvar de ter que usar químicas que são comercializadas como esfoliantes faciais. Cuidados naturais com a pele para sempre!

Dica 9: Manteiga de carité

A manteiga de carité está aparecendo em todos os lugares hoje em dia. Próxima vez que você for a loja, ir para seção de cuidados para pele, vai notar várias loções contendo esse hidratante natural.

É popular por vários motivos, um deles é que a manteiga encoraja a produção natural de colágeno pelo corpo.

Colágeno é o que a nossa pele precisa para ficar cheia de vida, diminuindo as rugas e linhas de expressão. E é perfeito para qualquer tipo de pele, isto significa que você pode absorver os benéficos independe do tipo de pele que possua, seja seca ou oleosa.

A manteiga de carité também derrete com a temperatura do corpo, sendo assim perfeitamente absorvida por todos os poros. Assim como mencionado em outras dicas e mencionado aqui também, a manteiga é rica em acido graxo, o qual sua pele precisa.

Um componente maravilhoso da manteiga de carité é o composto fenólico, o qual protege a sua pele contra a radiação solar. Tradução livre, significa que é um ante idade, e que tem o bônus de ser um tratamento natural para a pele. Quando usado com regularidade previne marcas de idade.

Há muitas loções naturais de manteiga de carité que você pode comprar, mas você também sempre pode comprar a manteiga de carité pura e passar diretamente na sua pele.

Apenas se lembre de evitar produtos que contenham muitas químicas sempre que for possível quando for comprar algo que você irá usar em seu corpo. Ele merece o melhor.

Dica 10: Sauna facial

Você provavelmente já viu alguma foto ou vídeo de mulheres fazendo sauna facial. É muito famoso em salões de estética por muitas razoes. Mas não se preocupe você não precisara gastar para fazer também.

A sauna facial abre os seus poros, o que significa que você vai perder toda a sujeira acumulada. Que é causadora da acne também. Abri seus poros é ótimo

se você sofrer de Milium, que são pequenas protuberâncias brancas cheia de óleo que aparecem no seu rosto.

Vaporizar o seu rosto também potencializa qualquer tratamento facial que você irá fazer. Por isso esteticistas gostam de fazer a vaporização antes de aplicar uma máscara facial. E também aumenta a circulação o que é perfeito para manter uma pele jovem e brilhante.

Para fazer em casa as sessões de sauna, ferva um pouco de água, e ponha em uma bacia, enrole uma toalha em volta do seu pescoço, e fique com o rosto no vapor por 10 a 15 minutos antes de secar.

Se você quiser também pode comprar um vaporizador para casa e fazer a sauna. Independente de qual você preferir, apenas faça sua sauna e abra seus poros!

Conclusão

Como você pode ver, não se precisa de muito para incorporar um tratamento natural para pele na sua rotina diária. Simplesmente tomando mais água, e descansando o suficiente e experimentando essas dicas naturais. Você logo irá estar aparentando e se sentindo melhor.

Quando você for procurar por suplementos adicionais para a sua rotina natural de cuidados com a pele, seja oral ou não oral, lembre-se de limitar a quantidade de químicas que você põe dentro do seu corpo. Quando mais natural você possa ser, melhor será para você a longo prazo.

E com qualquer programa, tenha certeza de primeiro consultar seu médico, antes de fazer qualquer mudança, principalmente para atividades físicas.

Nos te desejamos o melhor nessa jornada para ter uma rotina mais natural de cuidados com a pele.

Fontes:

Aqui estão links que eu acredito que vá te ajudar

Dicas naturais de beleza:

>> https://thespadr.com/natural-beauty-tips/

Blog dedicado a dicas de beleza naturais

Benefícios do óleo de coco:

>> https://www.healthline.com/nutrition/coconut-oil-andskin#section1

Blog de discussão dos benefícios do óleo de coco

Cuidados com a pele benefícios da alga:

https://fashionista.com/2018/08/chlorella-algae-skin-carebenefits-products

Benefícios da luteína para cuidados da pele:

https://coopercomplete.com/blog/lutein-benefits-eye-healthskin-health/

Benefícios da alga:

https://www.thezoereport.com/p/9-algae-skin-benefits-youneed-to-know-about-17126596

Anti-idade máscara facial:

https://chicchiq.com/diy-anti-aging-algae-face-mask/

Benefícios de beber água:

https://mannahydration.com/blogs/news/amazing-skin-benefitsfrom-drinking-water

benefícios do óleo Tea Tree:

https://www.healthline.com/health/tea-tree-oil-for-skin

benefícios do limão:

https://www.healthline.com/health/food-nutrition/lime-waterbenefits

benefícios de vaporizar o seu rosto:

https://www.healthline.com/health/benefits-of-steaming-face

benefícios da cafeina:

https://www.nuggbeauty.com/blogs/post/why-caffeine-is-usedto-treat-puffiness