

Mal e bem à cara vem

juntamente com "Atenção  
ao Imun-alimento"

A grande maioria das peles secas, descamativas, com rugas, ásperas, manchadas, irritadas e envelhecidas apresenta-se assim em consequência de alimentação incorrecta ou de mau funcionamento digestivo, ou das duas razões.

Para que a pele se mantenha elástica, hidratada, lisa, e resistente à agressão dos poluentes do ar, são necessários cuidados alimentares e um perfeito bem-estar do aparelho digestivo.

É preciso ter em conta que a pele vive de dentro para fora; nutre-se como o sangue e os líquidos orgânicos lhe levam e não com creme, loções e outros tratamentos de fora para dentro. A pele é um órgão nobre que precisa de uma alimentação que a nutra adequadamente; a comida tem que fornecer-lhe os nutrientes necessários, e o aparelho digestivo tem que funcionar de modo que aborreça talis nutrientes e não permita a entrada de substâncias nocivas para a saúde.

Antes de mais, a beleza da pele exige masticar e ensalivar bem a comida; um estômago que digerira convenientemente, uma vesícula biliar que descarregue a bilis a tempo e horas e um intestino que aborreça bem e favoreça defecar todos os dias. É importante que as fezes sejam abundantes, mas molhas do que duras, não se grudem à sanita, e mais para o escuro do que para oclaras. Também é preciso estar-se livre de vermes intestinais.

Para evacuar como convém é preciso comer pacientemente, habituar-se a uma hora certa (após comer costuma

ser mais fácil, sobretudo depois do primeiro-almoço) e dispor de tempo e tranquilidade para se estar descontraído. Um obstante dedicar, todos os dias, 15 a 20 minutos, sempre à mesma hora, para se esfriar, até acabar por educar o intestino.

Mas então como comer para gozar de uma pele saudável?

1. Beber abundantemente, mas ainda no Verão, com tempo seco ou quando se passam muitas horas em ambiente de ar condicionado. No geral, menos de litro e meio por dia (não chega).

É bom tomar em jejum um grande copo de água morna ou de uma infusão estimulante da vesícula: hipericão, macela (camomila), limonete (erva-luisa, lúcia-lima), funcho, etc.. E fazer o mesmo ao ir para a cama. E, ao longo do dia, ir bebendo as numerosas infusões, ou água sem gás, água com limão, cevada, chá, sumos de fruta diluídos, etc. Abandonar refrigerantes, bebidas açucaradas e bebidas gasosas e nada de aperitivos ou cafés com estômago vazio. Vinho, outras bebidas alcoólicas e café, só moderadamente e apenas no decurso ou no final das refeições maiores.

2. Fugir de sal e açúcar como o diabo da cruz. Tanta comida com sal (e não precisa ser muito) como tudo o que leva açúcar secam a pele, tiram-lhe elasticidade e favorecem a celulite e esses inchaços das pálpebras e do rosto que tanto desfeiam.

3. É indispensável consumir grandes quantidades de alimentos hortícolas em virtude da sua grande riqueza em minerais, vitaminas, anti-oxidantes, fibras e substâncias gelificadoras, e do seu papel regulador do intestino e estimulador da digestão.

Sopa de abundantes hortaliças e legumes, engrossada com grão, ervilha, feijão ou outra leguminosa é de grande efeito. Fruta fresca madura, bem mastigada, também. De entre os alimentos hortofrutícolas, <sup>preferem</sup> escolher os de folhas mais verdes e os de pulpa mais colorida (couve, pimento, amora, <sup>sabugos, alface, um pouco</sup> tomate) etc.) porque são os mais ricos de anti-oxidantes, vitaminas e caroteno.

Também muito favoráveis são alho, cebola, alho francês e macã. Dois quiviis maduros a inaugurar o primeiro-almoço resolvem quase todos os casos de obstrução.

4. Iogurte tem grande efeito protector da pele porque fornece o equilíbrio da flora intestinal. O mais barato é o preparado em casa a partir de leite meio gordo; em alternativa, prefira-se o natural do mercado. Leite e iogurte magros não fornecem vitamina A, grande regeneradora da pele e dos epitélios.

Para aumentar a disponibilidade da vitamina A é preferível barrar o pão com pequenas porções de manteiga natural, em vez de outras gorduras, e consumir regularmente porções contidas de queijo fresco e queijo rão.

5. Peixe é bom amigo da pele, sobretudo o gordo; come-se cozido, assado na brasa, grelhado sem gordura, em caldeiradas ou jardineira. Qualquer peixe é mais interessante do que qualquer carne. Um ovo cozido ou escalfado, por dia, também ajuda muito.

6. Evitar tudo o que provocar alergias. Também



Importa afastar alimentos processados <sup>inclusivamente que contenham</sup> com corantes, ou outros aditivos e com gordura vegetal hidrogenada. Quanto mais natural e simples forem os alimentos, melhor.

Tanto mais

Para terminar, indicamos os maiores inimigos da pele:

7. Jejum e longas horas sem comer. Iniciar o dia com um primeiro almoço completo: fruta fresca para mastigar (em vez de sumos), iogurte ou leite meio gordos, e pão escuro ou flores de aveia. No caso dos mais jovens, e dos que realizam mais esforços físicos, juntar um pouco de manteiga ou queijo e um ovo cozido em escalfado. Reduzir o volume de almoço e jantares, e comer uma pequena colação a meio da manhã e uma hora meia-<sup>apenas</sup> tarde para a cama, cear ligeiramente.

E muito vantajoso não planar à mingua o dia todo para, depois do meio da tarde, começar a devorar tudo o que apetece, ou se aponta à mão. Comer só às horas; nunca fia de horas e a toda a hora.

8. Outro grande inimigo da pele é a má utilização de gorduras. Prefira pequenas porções de azeite ou, eventualmente, de óleos alimentares, para temperar o prato ou para, na piadela e no tacho, cozinhar em água ou em caldas de vegetais: sopas, caldeiradas, salsichas, jardineiras, etc. Nunca em m formo ou m tacho com óleos e margarina; <sup>preferir e caldos</sup> faça fritos e refogados poucas vezes e exclusivamente com azeite, óleos de amendoim ou carnes de azeitona, e banha.

E, respeita como for, gaste <sup>menos</sup> prima gordura e fuja de

frutos, folhados e demais comidas engorduradas. E grande consumo chocolates, cremes gordos, mayonnaise, natas e chantili para raras ocasiões especiais. Comida magna é vantajosa, tanto para o meu humor como para a saúde.

Comer conscientemente da saúde; a pele espelha da saúde.

Eduardo