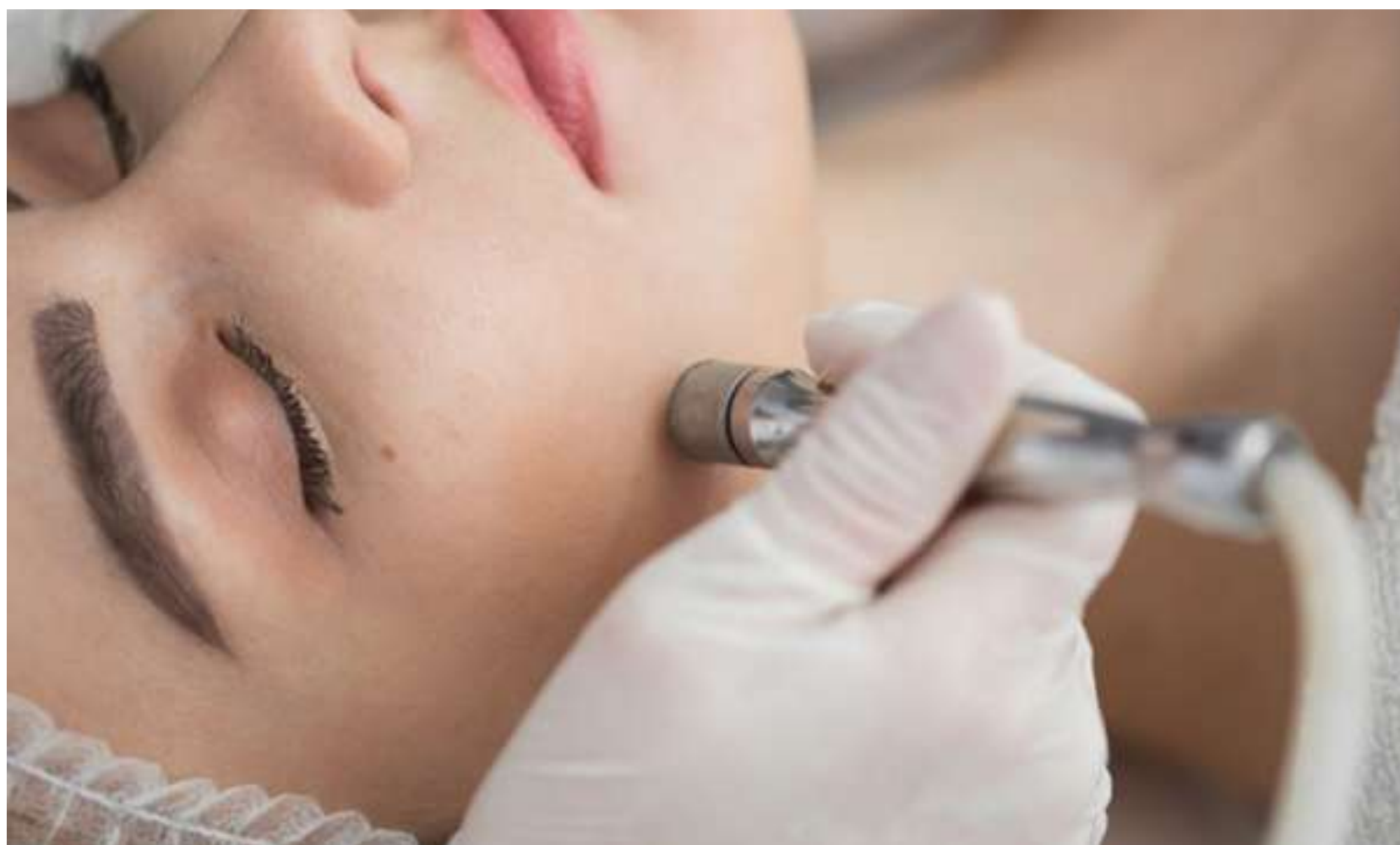




Benefícios e cuidados com o peeling de diamante para uma pele bonita e saudável



O peeling de diamante é um procedimento estético indolor e pouco agressivo que promove uma esfoliação superficial na pele, retirando as células mortas. Entre seus maiores benefícios, estão aumento da produção de colágeno e elastina, clareamento de manchas e combate à oleosidade. Nesta matéria, a dermatologista Luciane Faleiros Lombello responde às principais dúvidas sobre o tratamento. Confira!

O que é o peeling de diamante?

Segundo Luciane Faleiros, o peeling de diamante é um tratamento estético que esfolia a pele, removendo as células mortas da camada mais superficial e estimulando a produção de colágeno e elastina. "Graças a essa esfoliação, o procedimento traz diversos benefícios para a pele. Entre eles, o aumento da capacidade de absorção dos ativos presentes em cremes, máscaras e sérums", explica a dermatologista.

Apesar de ser um procedimento mais comum no rosto, o peeling de diamante também pode ser feito em outras regiões do corpo, como pescoço, mãos e colo. Ele também é indicado para quem deseja combater manchas superficiais, tratar poros dilatados, combater a oleosidade e atenuar estrias.

Uma de suas maiores vantagens em relação a outros tipos de peeling é que, por ser menos agressivo e não doer, quase não possui contraindicações, podendo ser realizado em qualquer tipo de pele. Além disso, pode ser feito em qualquer época do ano, apesar de ser mais recomendado no outono e no inverno, quando as temperaturas estão mais amenas.

Veja 7 benefícios do peeling de diamante

Além de estimular a produção de colágeno e elastina, o peeling de diamante traz uma série de benefícios incríveis para a pele do rosto. Abaixo, a dermatologista Luciane Faleiros listou 7 dos principais deles. Confira!

Uniformiza a pele;

Clareia manchas superficiais;

Aumenta a absorção de ativos de tratamento;

Diminui a oleosidade da pele;

Atenua discretamente as cicatrizes da acne;

Suaviza rugas finas progressivamente;

Desobstrui os poros.

Agora que você já sabe os principais benefícios do procedimento, que tal entender melhor como ele funciona? A seguir, a especialista explica tudo sobre o funcionamento do peeling de diamante. Confira!

Como funciona o peeling de diamante?

Segundo Luciane Faleiros Lombello, o procedimento é tranquilo e indolor. "Ele é feito logo após a limpeza de pele. Em seguida, usamos um aparelho a vácuo que possui uma caneta acoplada. Esse vácuo cria uma abrasão na pele, promovendo uma esfoliação controlada, de superficial a profunda, aumentando o aporte de oxigênio e nutrientes no local".

A sessão dura entre 20 e 30 minutos, podendo ser realizada novamente em um intervalo de 15 a 30 dias. Em regra, os aparelhos mais usados para fazer o procedimento são Dermotonus Slim Ibramed, Dermotonus Esthetic e Dermovácuo Medical San. Contudo, é importante salientar que os aparelhos utilizados no peeling de diamante ou em qualquer outro procedimento estético precisam ser aprovados pela Anvisa para um melhor resultado e segurança da paciente.

Contraindicações do procedimento

Apesar de ser um procedimento estético seguro, o peeling de diamante possui algumas contraindicações. Confira, a seguir, as principais delas.

Acne ativa ou qualquer outra lesão infecciosa na face;
Pele muito sensível.

No caso da primeira condição, o procedimento é contraindicado para todos os tipos de acne, desde que elas estejam ativas. Isso porque o peeling pode agravar essas lesões, sendo necessário esperar a cicatrização para que o tratamento possa ser aplicado.

Peeling de diamante X outros tipos de peeling

Assim como o de diamante, existem vários outros tipos de peeling no mercado. O peeling químico e o de cristal são alguns dos mais populares. Apesar de apresentarem resultados semelhantes ao de diamante, eles possuem algumas diferenças entre si.

A dermatologista explica que a principal delas está nos produtos utilizados para fazer o procedimento. "Enquanto o peeling de diamante é feito com um aparelho de dermoabrasão para remover células mortas através de uma esfoliação mecânica da pele, no químico, utilizamos diversos tipos de ácidos, conforme a necessidade da pele e a profundidade que desejamos atingir".

Quanto ao peeling de cristal, outro procedimento muito conhecido, a divergência está principalmente no tipo de vácuo utilizado. "A diferença entre o peeling de cristal e o de diamante é que, no

de cristal, além do aparelho criar um vácuo para esfoliação, ele lança na pele óxido de alumínio (cristais) para fazer a esfoliação. O resultado é similar com mecanismos de ação diferentes", destaca Luciane Faleiros.

Além disso, outra diferença entre o peeling químico e o de diamante é que, no primeiro, a paciente não pode voltar imediatamente às atividades cotidianas, como trabalhar. Enquanto isso, no segundo, é possível retornar à rotina logo após o tratamento.

"Os procedimentos têm indicações diferentes. Peelings químicos tratam de forma mais profunda. Já o peeling diamantado trata superficialmente, por isso você pode voltar às atividades assim que acaba o procedimento. Apesar de distintos, eles podem ser até associados", finaliza a especialista.

Cuidados essenciais pré e pós-peeling de diamante

Assim como em qualquer tratamento estético realizado no rosto, o sucesso do peeling de diamante também depende muito dos cuidados antes e depois do procedimento. Confira abaixo as principais dicas para você cuidar do seu rosto:

Suspenda a utilização de ácidos pelo menos 2 dias antes do procedimento, pois eles sensibilizam a pele;

Após o procedimento, use filtro solar com fator 50 ou superior, de preferência com tonalizante;

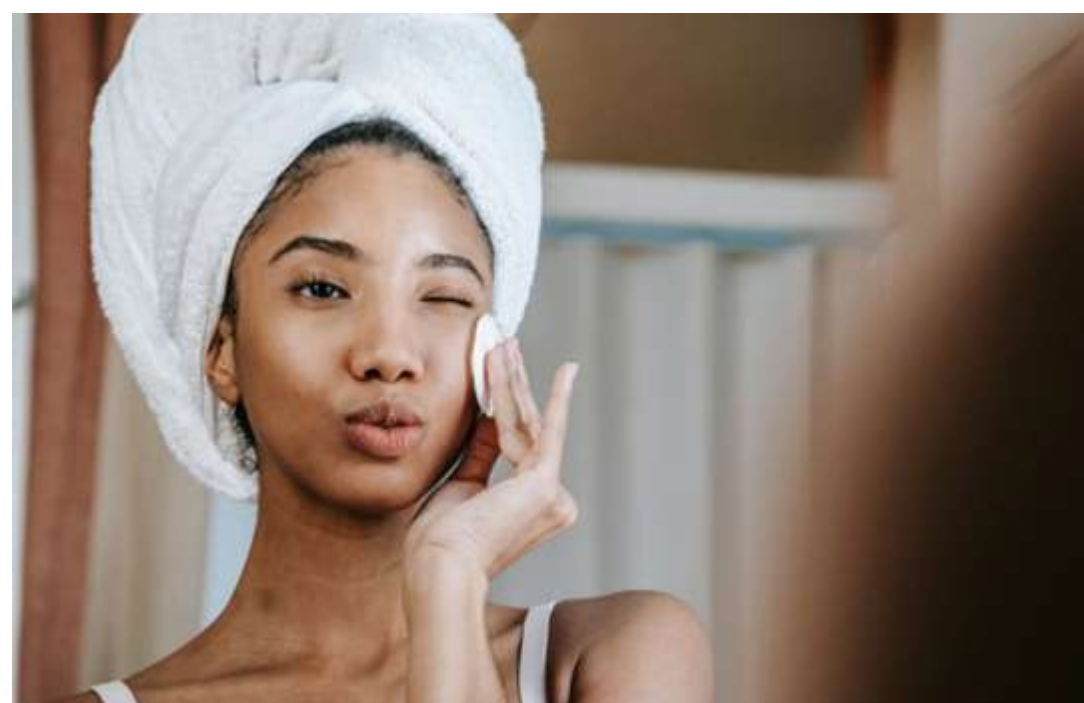
Lave o rosto com sabonete neutro;

Use cosméticos indicados pela sua dermatologista;

Após o procedimento, não use maquiagem por 48h pelo menos.

Tomando todos esses cuidados, é possível manter a pele bonita por mais tempo e ainda potencializar os efeitos do tratamento.

Enfim, o peeling de diamante é uma alternativa de tratamento estético indolor e menos agressivo que outros tipos de peeling, como o químico e o de cristal. Assim como esses, ele também traz vários benefícios e pode ser realizado em todos os tipos de pele. E se você não sabe qual procedimento escolher, confira qual é o peeling ideal para sua pele. Não se esqueça de consultar uma dermatologista de confiança!





Conheça o Dry-Needling, técnica que alivia dores musculares



O dry needling é uma técnica cada vez mais utilizada por profissionais da saúde para amenizar dores crônicas, normalmente causadas por disfunções musculoesqueléticas. A fisioterapeuta Jaqueline Trage, da Policlínica Hospital de Cascavel, que integra o Hospital Care, explicou como funciona e citou os benefícios do método. Acompanhe na matéria!

O que é o dry needling

Segundo a fisioterapeuta, o dry needling ou agulhamento a seco, como é conhecido no Brasil, é uma técnica baseada na terapia ocidental, desenvolvida pela médica norte-americana Janet Travell na década de 1940. "Trata-se de um procedimento em que uma agulha muito fina (0,25 – 0,35 mm) é inserida e manipulada na pele para estimular um ponto-gatilho muscular" – nódulo muscular palpável que gera dor e limitação dos músculos.

Normalmente, esses nódulos são causados por má postura, estresse emocional, falta ou excesso de atividades físicas. A especialista informa que, basicamente, "o dry needling vai 'reiniciar' a musculatura por meio da desativação dos pontos-gatilho". Dessa forma, "pro-

voca o relaxamento muscular, melhora a amplitude de movimento e aumenta o fluxo sanguíneo da região, tendo como consequência a redução da dor".

Esse tratamento "não é exclusivo da fisioterapia e pode ser praticado por qualquer profissional qualificado, devidamente treinado e licenciado para usar agulha filamentosas utilizadas para o tratamento de pontos-gatilho miofasciais", finaliza.

5 benefícios do dry needling

Pessoas que sofrem com a síndrome dolorosa miofascial (SDM) ou disfunções musculoesqueléticas costumam ter dores crônicas que dificultam algumas atividades do dia a dia. Mas a técnica pode proporcionar bons resultados e melhorar a qualidade de vida. Então, confira os principais benefícios citados pela fisioterapeuta:

Desativa pontos-gatilho, proporcionando o relaxamento da musculatura;

Aumento do fluxo sanguíneo no local da aplicação, diminuindo a inflamação;

Melhora a amplitude de movimento da articulação;

Acelera o processo de recuperação pós-lesões musculares;

Restaura as deficiências de estrutura e função do corpo, levando a uma melhor atividade e participação.

Além de amenizar a dor, a técnica é benéfica por ter um processo de recuperação mais rápida. Em geral, os pacientes apresentam melhora dos sintomas logo após o início do tratamento.

Como funciona o dry needling

Jaqueline Trage explica que antes de iniciar o procedimento é preciso lavar e secar as mãos e desinfetar a pele da paciente com álcool 70%. "A aplicação consiste, basicamente, em inserir uma agulha pequena (cerca de 0,25 – 0,35 mm de espessura) na pele, sobre um ponto de tensão muscular".

A especialista informa que a agulha pode ser aplicada superficial ou profundamente e deixada no local por pelo menos 30 segundos. Além disso, "também podemos utilizar uma técnica chamada Twitch, que consiste em introduzir a agulha na banda tensa e movê-la repetidamente para dentro e para fora do músculo".

Ao ser inserida na região dolorosa, a agulha atua no músculo desativando o "nódulo enrijecido, pois aumenta o processo inflamatório no local". Esse processo, "gera uma resposta anti-inflamatória mais eficaz e causa o relaxamento da banda muscular tensa", explica.

Segundo a fisioterapeuta, o número de sessões varia conforme a intensidade e frequência da dor. "As sessões para dor aguda devem ser realizadas de 2-3 dias e, geralmente, três sessões são suficientes. Já para dores crônicas, é indicado uma sessão vez por semana até melhorar a condição". Cada sessão custa cerca de R\$ 150.

Dry needling X acupuntura

Jaqueline Trage diz que as duas técnicas são realizadas por meio de agulhamento, mas a diferença entre as duas são as formas e locais de aplicação, além de agirem em vias diferentes de

dor. "A acupuntura é caracterizada pela inserção de agulhas em pontos específicos da derme (acupontos), capazes de estimular o sistema nervoso por meio dos meridianos. Esses são pontos energéticos que estimulam e movimentam o fluxo energético bloqueado".

Enquanto no método dry needling, as agulhas atuam diretamente no músculo e provocam o relaxamento muscular, melhoram a amplitude de movimento e aumentam o fluxo sanguíneo da região para diminuir a dor.

Possíveis efeitos colaterais

Assim como em alguns métodos terapêuticos, a técnica pode causar dor muscular e hematomas que, normalmente, desaparecem em alguns dias. Mas, segundo a fisioterapeuta, "outros efeitos colaterais foram observados após a aplicação, como ataque vasovagal, sonolência e hemorragia". Contudo, a especialista enfatiza que o "procedimento é muito seguro quando aplicada por um profissional qualificado e que apresenta muitos benefícios, especialmente para aliviar a dor".

Riscos e contraindicações

Jaqueline Trage informa que, embora muito raro, pode haver riscos ao "usar agulhas de má qualidade (torta, quebrada ou enroscada). Elas podem quebrar dentro da musculatura do paciente". Além disso, o dry needling é contraindicado em alguns casos:

- Grávidas;
- Pacientes com marca-passo;
- Pacientes que apresentam confusão mental;
- Pacientes que apresentam distúrbios hemorrágicos/anticoagulantes;
- Pessoas com câncer em fase de metástase;
- Pacientes com epilepsia instável.

Alguns hábitos posturais e a prática inadequada de exercícios podem causar dores musculares nas costas. Nesse caso, o RPG para postura é um tratamento muito eficaz para corrigir a postura e reduzir dores relacionadas

Betacaroteno: nutricionista pontua os benefícios de incluir essa substância na sua alimentação

Dentre os diversos nutrientes necessários para o bom funcionamento do corpo, o betacaroteno se faz presente em vastos alimentos. A cenoura é um dos alimentos que mais representa essa substância, mas ela não é a única. Para saber mais, a nutricionista Ellen Oliveira, da clínica High Five Health, falou sobre o assunto e sugeriu alimentos que não podem faltar no seu cardápio. Acompanhe!

O que é o betacaroteno?

Segundo Ellen, o betacaroteno "é uma substância natural precursora da Vitamina A, que pigmenta os vegetais laranjas, amarelos e verde-escuros". Também é um rico antioxidante, que auxilia na prevenção do envelhecimento precoce da pele. É encontrado em vegetais e frutas, como cenoura, abóbora, couve-manteiga, brócolis e espinafre, manga, mamão, acerola e melancia.

5 benefícios do betacaroteno que você ainda não conhecia

Você já sabe uma alimentação natural e diversa resulta em diversos benefícios para o corpo e mente. No caso do betacaroteno, as vantagens vão além da perda de peso e prevenção do envelhecimento. Confira os benefícios pontuados pela nutricionista:

Auxilia no emagrecimento

"Por ser um poderoso antioxidante, é ideal ter alimentos ricos em betacaroteno em dietas de emagrecimento, pois esse nutriente ajuda na eliminação de radicais livres, auxiliando na saúde celular dos tecidos dos órgãos. Além disso, os alimentos fontes de betacaroteno são baixos em caloria",

citou Ellen.

Previne o envelhecimento precoce da pele

A substância "ajuda na recuperação celular da pele e mucosas, prevenindo o envelhecimento precoce, devido a sua ação antioxidante". Também contribui para a formação do colágeno, um dos principais responsáveis por deixar a pele firme e elástica.

Ajuda no bronzeamento

Se você sonha com uma pele bronzeada para o verão, saiba que o betacaroteno te ajuda na missão. De acordo com Ellen, "a substância estimula a produção de melanina e protege a pele e tecidos subjacentes da ação dos raios ultravioleta (UV). E a oxidação do betacaroteno que dá um tom dourado à pele bronzeada".

Fortalece o sistema imunológico

O sistema imunológico também é beneficiado pelo consumo do betacaroteno. Como posteriormente se transforma em vitamina A, a substância atua em conjunto com a ação antioxidante, fortalecendo o organismo.

Melhora a visão

Esse benefício não é uma novidade e, sim, a substância ajuda a melhorar a visão e proteger a saúde dos olhos. Com o auxílio da vitamina A, alimentos com esse nutriente ajudam a manter os olhos bem lubrificados e previne a cegueira noturna.

A nutricionista comentou que o betacaroteno também pode atuar na "saúde dos ossos e como cardioprotetor, prevenindo problemas cardiovasculares e melhorando o funcionamento do coração".

7 alimentos ricos em betacaroteno para incluir na sua dieta

Sabendo os benefícios do betacaroteno para o corpo, fica a dúvida: quais alimentos incluir no cardápio? Como a nutri explicou, os vegetais e as frutas são ingredientes cingentes que contém maior quantidade da substância. Veja abaixo o que você pode (e deve) colocar no seu prato:

Couve-manteiga: 3.800 mcg. É rica em cálcio, além de ótima para combater a acidez estomacal.

Cenoura: 2.900 mcg. Ajuda na digestão, mantém a pele bonita e saudável, regula o açúcar do sangue.

Acerola: 2.600 mcg. Rica em vitamina C, ajuda na digestão, na perda de peso, a manter pele e cabelo saudáveis.

Espinafre: 2.400 mcg. Ajuda a fortalecer e aumentar a resistência dos ossos, previne a anemia e controla a pressão arterial.

Abóbora: 2.200 mcg. Previne doenças cardíacas, sendo rica em magnésio e potássio.

Melão: 2.200 mcg. Tem efeito diurético, além de ser rico em vitamina C, cálcio e potássio.

Brócolis: 1.600 mcg. Possui muitas vitaminas e minerais, ajuda a reduzir o colesterol e aumenta a imunidade.

Em relação às quantidades de betacaroteno, Ellen ressaltou que é considerado a base de 100 gramas de cada alimento. Por exemplo, em cada 100 gramas de brócolis há 1.600 mcg da substância.

Betacaroteno X vitamina A

A nutricionista explicou que a vitamina A como retinol, pronta para uso do corpo, só é encontrada em alimentos de origem animal. Inclusive, se trata de uma vitamina lipossolúvel. Os vegetais ricos em betacaroteno ou carotenoides atuam como precursores desta. "Isso significa que ao consumir um alimento rico na substância, o betacaroteno será transformado em vitamina A durante a digestão, na mucosa intestinal".

O consumo de betacaroteno no dia a dia e quantidade ideal recomendada

A ingestão diária de betacaroteno é de 700 mcg para as mulheres e o limite máximo é de 3.000 mcg. Ellen explicou que "para bater a meta da recomendação diária basta ter uma alimentação equilibrada e colorida diariamente".

Quando consumido acima do limite, causa falta de apetite, dores de cabeça, perda de cabelos, fissuras e coloração alaranjada na pele. De qualquer forma, a nutri comentou que "isso costuma acontecer nos casos de suplementação alimentar, mas você deve tomar cuidado, pois o betacaroteno em excesso bloqueia a absorção da vitamina A pelo organismo".

Como são muitos os alimentos com betacaroteno em sua composição, monte um prato variado e inclua outros nutrientes na dieta para manter uma alimentação saudável. Você vai observar resultados positivos no bom funcionamento do seu corpo.

DICAS

Profissional dá dicas para criar looks mais atuais com a camisa branca

Antigamente, a camisa branca era uma peça exclusivamente social e símbolo de seriedade. No entanto, a moda evoluiu e hoje é bastante democrática, aparecendo em diferentes looks. A consultora de estilo Sophia Marins compartilha dicas para incorporar o modelo ao seu dia a dia. Acompanhe a matéria!



Como se vestir bem com camisa branca?

Segundo Marins, "a camisa branca é muito democrática, pois combina com tudo. Além de ser atemporal, a peça pode ser utilizada em qualquer época do ano e não depende de tendências". Confira as dicas da especialista para usar a peça sem medo:

Avalie o dress code do seu ambiente de trabalho



"Se for mais formal, é indicado utilizar com calça de alfaiataria e blazer. No pé, pode usar um scarpin nude ou preto, com uma bolsa maior. Já para trabalhos mais casuais, a camisa branca fica muito bem com uma calça jeans de corte reto e de lavagem escura, de preferência", citou a consultora.

Aposte em um estilo minimalista



De acordo com Marins, "no dia a dia, usar a camisa com uma calça jeans reta e de lavagem clara é uma opção minimalista. Há várias formas de compor o look: deixando a camisa fechada e para dentro da calça ou aberta com uma terceira peça embaixo dessa camisa. No verão, você ainda pode usar com um nó, transformando-a em um modelo de cropped".

Use a peça como um vestido



"Se a sua camisa branca é oversized, é viável usá-la como vestido, basta colocar um shorts jeans confortável por baixo e está pronto o seu vestido. Também é possível combinar com um cinto. Esse tipo de look é mais casual, então pede por acessórios desse nicho, como ecobag, bolsa tiracolo, rasteirinha ou tênis", comentou.

Transforme a camisa em um cropped



Para as amantes de cropped, basta "amarrar as pontas da camisa na altura da cintura. Dessa forma, você pode usar a peça com calça jeans, calça de alfaiataria, shorts de linho ou saia de cetim", afirma. A opção de cropped é mais democrática, pois abre um leque ainda maior de possibilidades.

Use a camisa aberta acompanhada de shorts



Se você prefere propostas diferentes e atuais, "a camisa branca aberta com shorts de ciclista e um cropped é uma aposta. Nesse look, você pode usar tênis com uma pegada mais streetwear, como o Dunk da Nike. Entretanto, é possível usar até mesmo com coturnos". Apesar do toque mais formal, a camisa branca transita facilmente em outros ambientes, pois "dependendo da forma que você usará, com outras peças e acessórios, o visual ficará mais informal", finaliza.

05 tipos de delineado para acertar no traço e arrasar na maquiagem

Um dos itens indispensáveis na maquiagem é o delineador. Os diversos tipos de delineado garantem efeitos diferentes na make e destacam o olhar. Confira uma lista com os principais tipos de traço, do gatinho clássico ao delineado gráfico. Suas produções nunca mais serão as mesmas!

O que é o Delineado?

O delineado é uma técnica utilizada na maquiagem para realçar os olhos e criar definição ao redor da área dos olhos. Consiste em aplicar uma linha de cor (geralmente com um lápis, delineador líquido ou em gel) ao longo da linha dos cílios superiores e/ou inferiores.

O delineado pode variar em espessura, comprimento e estilo, dependendo do efeito desejado. Alguns estilos populares de delineado incluem:

Delineado clássico: Uma linha fina e precisa ao longo da linha dos cílios, que pode ser sutil ou mais intensa, dependendo da preferência.

Delineado de gatinho: Caracterizado por uma linha fina que se estende além do canto externo dos olhos, criando um leve levantamento semelhante ao formato dos olhos de um gato.

Delineado esfumado: Nessa técnica, a linha do delineado é esfumada ou difundida para obter um efeito mais suave e esfumado ao redor dos olhos.

Delineado gráfico: Um estilo mais ousado e criativo, envolvendo formas geométricas, linhas angulares ou designs elaborados.

1. Delineado gatinho



O delineado mais famoso é, sem dúvidas, o gatinho. Ele acompanha a linha dos cílios e termina com um rabinho voltado para cima, em direção à ponta externa da sua sobrancelha.

2. Delineado colorido



E para quem gosta de makes nada básicas, a dica é apostar no delineado colorido. Ele pode ser feito com delineadores coloridos disponíveis no mercado, ou até mesmo com sombras bem pigmentadas ou batom líquido. As cores destacam o olhar e deixam a maquiagem mais estilosa.

3. Delineado fino



O delineado fino é ideal para quem gosta de um olhar discreto. Versátil para makes simples e para o dia a dia, ele também segue a linha dos cílios, mas bem rente e com um traço finíssimo, quase imperceptível.

4. Delineado asa de anjo



Ao contrário do fino, o delineado asa de anjo é super expressivo e marca o côncavo. A ponta externa do delineado é mais grossa e lembra, como o nome sugere, as asas de um anjo. Trata-se de uma maquiagem para olhos elaborada e ideal para você usar em ocasiões especiais. Esse tipo de delineado demanda certa prática com a maquiagem, mas não é nada impossível.



Dicas Gastronômicas



Conheça 6 sucos para aumentar a imunidade



Você sabia que sucos para aumentar a imunidade podem ser uma ótima opção para dar aquela ajudinha extra ao sistema imunológico no verão? Afinal, na época mais quente do ano é normal dar preferência por opções alimentares mais práticas e geladas, mas os cuidados com a saúde não podem ficar de lado!

De fato, levar uma vida saudável, incluindo uma alimentação balanceada, a prática de exercícios físicos regulares e os cuidados com a mente, é importante em qualquer estação e momento. Porém, no verão e em meio a uma pandemia, o ideal é redobrar todos os cuidados

com isso. Concorda comigo?

Benefícios dos sucos para aumentar a imunidade

Antes de descobrir as receitas que separamos de sucos para aumentar a imunidade, é importante que você saiba como eles irão trazer benefícios para a sua saúde, não é mesmo? Os efeitos positivos estão relacionados, principalmente, a ação anti-inflamatória e antioxidante que os sucos oferecem ao corpo!

Os ingredientes escolhidos para preparar os sucos são ricos em nutrientes e compostos bioativos que ajudam a tornar o nosso organismo uma estrutura mais forte e resistente, capaz de agir contra substâncias que causam males, como os radicais livres em excesso, além de proteger contra os processos inflamatórios.

Tudo isso contribui para a manutenção da nossa imunidade em alta, capaz de responder a agentes infecciosos de forma mais fácil e eficiente. Ainda, beber os sucos regularmente é uma forma para atingir as necessidades básicas nutricionais. Mas e quanto ao sabor? São muito gostosos, não deixe de conferir!

Os ingredientes escolhidos para preparar os sucos são ricos em nutrientes e compostos bioativos que ajudam a tornar o nosso organismo uma estrutura mais forte e resistente, capaz de agir contra substâncias que causam males, como os radicais livres em excesso, além de proteger contra os processos inflamatórios.

Tudo isso contribui para a manutenção da nossa imunidade em alta, capaz de responder a agentes infecciosos de forma mais fácil e eficiente. Ainda, beber os sucos regularmente é uma forma para atingir as necessidades básicas nutricionais. Mas e quanto ao sabor? São muito gostosos, não deixe de conferir!

6 sucos para aumentar a imunidade

1. Suco de abacaxi com laranja e glutamina

Conhecido como "Ele e Ela", o suco de abacaxi com laranja e glutamina é uma explosão de vitamina C. Esse nutriente atua como um antioxidante no organismo, protegendo as células de substâncias que possam danificá-las.

O estudo "Vitamin C and Immune Function" destacou que a vitamina C contribui para a defesa imunológica, apoiando várias funções celulares do sistema imune inato e adaptativo. Além disso, outro estudo mostrou que a glutamina, também presente na receita, é muito utilizada pelas células do sistema imunológico, sendo também necessária para suportar a produção de linfócitos e citocinas.

Ingredientes

- suco de 1 laranja;
- 3 rodelas de abacaxi;
- 250 ml de água gelada;
- 5 g de glutamina em pó.

Modo de preparo

- prepare o suco de laranja com o auxílio de um espremedor e reserve-o;
- corte as rodelas de abacaxi;
- adicione tudo no liquidificador com água gelada e bata.

2. Suco de laranja com cenoura

Nesse suco, a laranja proporcionará vitamina C que, em falta no organismo, pode ocasionar deficiência imunológica, enquanto a cenoura irá oferecer betacaroteno – outro importante antioxidante para o corpo.

Como benefício extra, o betacaroteno no verão também servirá para a pele conquistar um bronzeado mais bonito e saudável. Isso se dá porque ele efetiva a permanência do bronze produzido pela melanina.

Ingredientes

- 2 laranjas;
- 1 e 1/2 cenoura;
- 500 ml de água gelada.

Modo de preparo

- descasque e corte as laranjas em cubos;
- realize o mesmo procedimento com as cenouras;
- acrescente tudo no liquidificador com a água e bata. Beba sem coar.

3. Suco de beterraba, maçã e gengibre

A beterraba é rica em óxido nítrico e vitaminas A, do complexo B e C. A maçã, por sua vez, apresenta boas quantidades de fibras prebióticas, além de outros nutrientes, como vitaminas B1, B2 e B3, fósforo e ferro.

Já o gengibre é uma raiz com compostos que desempenham ação anti-inflamatória. Visto isso, essa composição cuidará do intestino até o restante das células do corpo, aumentando as defesas do organismo.

Ingredientes

- 1/2 beterraba;
- 3 maçãs;
- 1 pedaço de gengibre;
- 250 ml de água gelada.

Modo de preparo

- realize o pré-preparo dos ingredientes retirando as cascas e cortando-os em pedaços menores;
- bata no liquidificador a beterraba, as maçãs, o gengibre e a água até obter a consistência desejada.

4. Suco de tomate com limão siciliano

O tomate possui altas concentrações de vitamina C, ajudando a deixar o sistema imunológico fortalecido e o corpo bem protegido. Além disso, ele contém licopeno, outro tipo de pigmento antioxidante.

Adicionalmente, o limão siciliano enquadra-se no grupo das frutas cítricas e, portanto, também apresenta grandes quantidades de vitamina C (e fica delicioso combinado com tomate nessa preparação!).

Ingredientes

- suco de 1 limão siciliano;
- sal a gosto;
- pimenta-do-reino a gosto;
- cubos de gelo.

Modo de preparo

- tire as cascas do tomate e corte-os em cubos;
- faça o suco do limão com o auxílio de um espremedor;
- liquidifique todos os ingredientes com gelo.

5. Suco de abacaxi, couve, limão e chlorella

Como você viu, a vitamina C é uma forte aliada para deixar o funcionamento do sistema imune em dia, não é verdade? Pois é – e aqui vai mais uma ótima opção de suco rico nesse nutriente com ação antioxidante!

Ainda, adicionando couve, você ajudará o organismo a realizar a detoxificação para que ele possa funcionar melhor, já que ela é rica em clorofila. A Chlorella também atuará nessa função e fará bem para a imunidade!

Ingredientes

- 4 rodelas de abacaxi;
- Suco de 1 limão tahiti;
- 1 folha de couve;
- 2 Chlorellas em cápsulas;
- 150 ml de água gelada.

Modo de preparo

- Corte as rodelas de abacaxi;
- Com a ajuda de um espremedor, prepare o suco de limão;
- Adicione todos os ingredientes no liquidificador e bata.

6. Smoothie de morango e kiwi

Morangos e kiwis são outras opções saudáveis para compor uma bebida cheia de vitamina C! Uma vez que são necessárias muitas frutas desses tipos para fazer um suco, a melhor alternativa é preparar com leite.

Além de formar uma consistência melhor, o leite também irá acrescentar vitamina D no smoothie. Carências nutricionais dessa vitamina têm sido associadas, inclusive, à complicações do COVID-19, você sabia?

Ingredientes

- 5 morangos;
- 1 kiwi;
- 200 ml de leite desnatado;
- 1 colher de mel.

Modo de preparo

- Descasque o kiwi e pique todas as frutas;
- Acrescente tudo no liquidificador com o mel e o leite;
- Bata e sirva.