



ALINE C. MONTEIRO LABES
Nutricionista Funcional
CRN: 2000100386-5

A capacidade do organismo de manter o equilíbrio entre o envelhecimento e a longevidade ocorrem dentro de cada célula do nosso corpo que precisa de aproximadamente 47 nutrientes para crescer e se multiplicar de forma adequada. Será que nós conseguimos oferecer todos os nutrientes em quantidades adequadas para as nossas quase 100 trilhões de células???? Apesar da herança genética desempenhar um papel importante até mesmo essencial na determinação da longevidade, as opções que fazemos sobre como viver afetam nitidamente o resultado final. Então uma “terapia” com nutrientes visando restaurar ou retardar o envelhecimento da pele é muito importante, porque:

- auxilia a resgatar a capacidade das células de manter a hidratação;
- reconstituir o tecido conectivo;
- incrementar a espessura da pele;
- estabelecer mudanças provocadas pelos raios solares: enrugamento, flacidez, manchas e ressecamento.

Recomendações no tratamento e prevenção do envelhecimento cutâneo:

Alimentação correta; proteção frente às causas externas: filtro solar com antioxidantes, hidratantes, ...
Proteção frente às causas internas: vitaminas, antioxidantes, ervas, ...
Reparação das modificações cutâneas e estruturais: superficiais e internas.

Sinais físicos de envelhecimento:

Perda de massa muscular;
Perda de elasticidade da pele, principalmente nas áreas expostas como rosto, mãos e pescoço;
Aparecimento de rugas; manchas hipo ou hiperpigmentadas;
Incidência aumentada de câncer e diminuição na resposta imune.

Condutas e terapia para o quadro de Celulite (Lipodistrofia Ginóide)

Eliminação de toxinas e metais pesados; melhorar a função digestiva e intestinal;
Corrigir erros alimentares; modular o sistema imune;
Detectar e corrigir alergias alimentares que levam ao quadro de inflamação;
Tomar medidas anti-stress; ampliar a performance do sistema linfático e circulatório;
Produzir melhor fibra colágena

Existem alimentos que auxiliam a estrutura de colágeno, diminuem a inflamação, eliminam toxinas e aumentam o bronzeamento. As vitaminas C, Cobre, manganês e aminoácidos como lisina, prolina e glicina mantêm estáveis as pontes de hidrogênio para promover a estrutura do colágeno. Alimentos ricos em betacaroteno e o cacau aumentam a produção de melatonina favorecendo um melhor bronzeamento. Alimentos ricos em silício são essenciais para o tratamento de rejuvenescimento da pele. O silício faz parte do colágeno e do tecido de sustentação e melhora a microcirculação. Alimentos ricos em selênio são indicados no tratamento de rejuvenescimento celular, acne, celulite e gordura localizada, pele seca e envelhecida, fragilidade capilar. A linhaça, por exemplo, é rico em ômega 3 sendo um nutriente importante para reduzir processo inflamatório (Celulite e Acne). Alimentos ricos em Boro são indispensáveis para a manutenção do tecido celular subcutâneo (diminui a infiltração nestes espaços), mantêm alinhadas as fibras elásticas e promovem a renovação celular. A couve fresca é um alimento essencial para o tratamento da celulite pois contém

MSM (methylsulfonylmethano), uma molécula transportadora de enxofre, poderosa antioxidante e necessária para a síntese do colágeno, da pele, cabelo e unhas. Possui também um efeito antiinflamatório e importante agente quelante de metais tóxicos como chumbo, alumínio e mercúrio. Além destas propriedades, a couve também é importante para a prevenção de câncer. O chá verde está entre as bebidas mais consumidas em todo o mundo. Seu consumo está associado a diversos benefícios à saúde, pois é um potente antioxidante aumentando em até 30 vezes a Glutathione Transferase (GST) que é uma enzima protetora das células contra os radicais livres, além disso o chá verde tem capacidade antimutagênica e carcinogênica (prevenção do câncer), anti-hipertensiva, antiinflamatória (obesidade, celulite, doença aterosclerótica) e anti-hiperinsulinêmica (indicado para o Diabetes).

“ BELEZA É UMA FORMA DE CONHECIMENTO MANIFESTANDO O ESPÍRITO DA LUZ”.

Tulku, Tarthang. Jardins de Mandala.

Atendimento Domiciliar / Consultório

Av Américas, 8445 sala: 217 – Edifício Barra Tower – Barra da Tijuca – RJ –
Marcação de Consultas: 8128-4528 e 8678-3323