



Mal e bem à cara vem

Peles secas, descamativas, ásperas, com rugas, manchadas e irritadas, na maioria das vezes, apresentam-se assim envelhecidas em consequência de alimentação incorrecta ou de mau funcionamento digestivo, ou pelas duas razões.

Para que a pele se mantenha elástica, firme, hidratada e lisa, e para que resista à agressão dos poluentes do ar, há que escolher uma alimentação sadia e beneficiar de perfeito bem-estar digestivo.

A pele vive de dentro para fora; nutre-se com aquilo que os líquidos orgânicos lhe levam e não com cremes, loções e tratamento de fora para dentro. Pele é órgão nobre que precisa de uma alimentação que a nutra adequadamente; cabe à comida fornecer-lhe equilibradamente todos os nutrimentos necessários, e ao aparelho digestivo um funcionamento harmonioso que favoreça a absorção de substâncias nutritivas e impeça a entrada de substâncias nocivas.

Antes de mais, a saúde e beleza da pele exigem mastigar e ensalivar bem; e ainda uma digestão perfeita, uma vesícula que descarregue bÍlis a tempo e horas, e um intestino e absorver bem e a defecar todos os dias. As fezes devem ser abundantes, mais moles do que duras, não se grudarem à sanita, e mais para o escuro do que para o claro. Importa também estar-se livre de vermes, para o que conta comida higienicamente limpa e desparasitações regulares.

Para evacuar — como convém é imprescindível comer sadiamente, habituar-se a uma hora certa (após comer, sobretudo s seguir ao primeiro almoço, costuma ser mais fácil) e dispor de tempo e tranquilidade para se estar descontraído. Um obstipado dedicará 15 a 20 minutos diários, sempre à mesma hora, para se esforçar até educar o intestino.

Mas então como comer para gozar de uma pele sadia?

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

É favorável tomar em jejum, e; ao ir para a cama, uma boa porção de água morna ou de infusões estimulantes da vesícula: hipericão, maceta (camomila), limonete (bela-luÍsa, lúcia-lima), funcho, etc. E ir bebendo, ao longo do dia, as mesmas infusões, ou água sem gás, água com limão, cevada, chá, sumos de fruta diluídos, etc. Abandonar refrigerantes, bebidas açucaradas ou com gás; e nada de aperitivos ou cafezinhos com estômago vazio. Vinho, outras bebidas alcoólicas e café, só moderadamente e apenas no decurso ou no final das refeições maiores.

2. Fugir do sal e açúcar como diabo da cruz. Tanto a comida sem sal (e não precisa de ser muito), como tudo o que leva açúcar, seca a pele, tira-lhe elasticidade e favorece a celulite e esses inchaços das pálpebra e do rosto que tanto desfeiam.

3. São indispensáveis grandes porções de hortalíça em virtude da grande riqueza, em minerais, vitaminas, antioxidantes, fibras e substâncias gelificáveis, e do seu papel regulador do funcionamento digestivo e estimulante da defecação.

Sopa de abundantes hortalíças 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, preferir os de folhas mais verdes e os de polpa mais colorida (couves, pimento, tomate, amora, laranja, uva tinta, alperche. etc.) porque são mais ricos de anti-oxidantes, vitaminas e caroteno.



Alho, cebola, alho francês e maçã também são muito ricos. Dois quivis maduros a inaugurar o primeiro almoço resolvem a maioria dos casos de obstipação.

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

Para aumentar a disponibilização da vitamina A, a grande regeneradora da pele, é útil barrar o pão com pequenas porções de manteiga, em vez de outras gorduras, e consumir regularmente, embora com sobriedade, algum requeijão e queijo fresco.

5. Peixe é grande amigo da pele, sobretudo o gordo; coma-se cozido, assado na brasa, grelhado sem gordura, em caldeirada ou jardineira. Qualquer pescado é mais interessante do que qualquer carne. Também ajuda muito um ovo cozido ou escalfado por dia.

6. Evitar o que provoque alergia. Fugir de produtos processados pela indústria que contenham corantes ou outros aditivos, ou que levem gordura vegetal hidrogenada. Quanto mais naturais e simples forem os alimentos, melhor. Para terminar, os maiores inimigos da pele:

7. Jejuns e longas horas sem comer. É bom começar o dia com um primeiro almoço completo: fruta fresca para mastigar (melhor do que sumos), iogurte ou leite meio gordos, e pão escuro ou flocos de aveia. No caso dos mais jovens, de grávidas e aleitantes, e dos que realizam mais esforço físico, juntar um pouco de manteiga ou queijo e um ovo cozido ou escalfado. Reduzir o volume de almoço e jantar,

tomar uma pequena colação a meio da manhã e uma merenda generosa à tarde, e, caso se deite algumas horas depois de jantar, ceiar ligeiramente. Não passe mais de dez horas nocturnas sem se alimentar.

É muito vantajoso não passar o dia todo à míngua, subalimentado, para começar a devorar o que calha a partir do meio da tarde. Comersó às refeições e colações; nunca fora de horas e a toda a hora.

8. Outro grande inimigo da pele é o abuso de gorduras e sua má utilização. Prefira pequenas porções de azeite ou, como alternativa, de óleos alimentares, para temperar o prato ou para, na panela e no tacho, cozinhar em água ou calda de vegetais: sopas, caldeiradas, ensopados, jardineiras, etc. Nunca use óleos ou margarinas para assar no forno ou no tacho; no caso de carnes, não ponha nenhuma gordura; no caso de peixes, junte-os com pequeníssimas porções de azeite. Faça fritos e refogados só quando o rei faz anos e, exclusivamente, com azeite, óleos de amendoim e caroço de azeitona, ou banha.

E, seja como for, gaste sempre pouquíssima gordura e fuja de folhados e demais comida engordurada. Reserve chocolate, cremes gordos, maioneses, natas e chantili para ocasiões muito especiais. Comida magra é muito vantajosa tanto para a pele como para a saúde geral do organismo.

Comer correctamente dá saúde; a pele é espelho da sua saúde.

Mas não esqueça de ajudar o efeito da boa comida com outros procedimentos igualmente favoráveis: não fumar, fugir de ambientes fuliginosos e pulverulentos, preferir ar livre e não se expor demasiado ao sol, sobretudo em horas meridianas.