

a revista das celebridades

www.contigo.com.br

contigo

R\$ 6,90 • 15 junho 2006 • Edição n° 1604



Exclusivo!!!

Bodas de Prata

Silvio Santos em lua-de-mel na Alemanha



William Bonner, superpai em ação

Bruno Gagliasso diz que vive um casamento



Raica, um ano de namoro

Os segredos da mulher que fisgou Ronaldo

ISSN 0104-3444 071604

Bumbum lisinho

Eliminar a celulite de uma vez por todas requer muito mais que investimentos em cosméticos. É indispensável criar novos hábitos alimentares, pegar firme na malhação e fazer terapias corporais

Por BEATRIZ VICHESI

O excesso de gordura corporal atormenta a maioria das mulheres, até as mais magras, afinal, quem está de bem com a balança também tem reserva de gordura nas camadas profundas da pele, o que pode detonar o aparecimento da celulite. Hoje, sabe-se que só evitar refrigerante, por exemplo, não ajuda muito. É preciso um esquema de combate completo, com um menu que abasteça a circulação sanguínea com nutrientes saudáveis e eficazes.

Inundação celular

Segundo o dermatologista americano Howard Murad, autor do livro *A Solução para a Celulite* (Pretígio Editorial), recém-lançado no Brasil, é mantendo a saúde dos vasinhos que as células da pele permanecerão firmes e saudáveis. Quando fragilizadas, elas perdem água e ficam livres para inchar a gordura natural armazenada na camada cutânea subdérmica. Inchadas, as células de gordura escapam e atingem a derme. A pele, cada vez mais flácida por falta de uma circulação sanguínea forte, ondula, porque as células gordurosas pressionam a epiderme, camada cutânea mais externa.

Tratamentos e exercícios

Nas clínicas estéticas, aliar a drenagem linfática, queridinha dos dermatologistas por estimular a eliminação de toxinas do corpo,

com o ultra-som, é uma boa pedida. Luisa Catoira, esteticista e proprietária da Clínica Luisa Catoira, de São Paulo, explica como o aparelho age. "Ondas sonoras inaudíveis por nós agitam as células de gordura, até separar a água contida nelas. Depois, é mais fácil direcionar esse líquido de volta à circulação", diz Luisa. Na academia, Cristiano de Assis, professor da Fórmula, de São Paulo, recomenda dar um tempo nos exercícios com muito peso, que proporcionam a hipertrofia dos músculos – quanto mais rígidos, mais aparente a celulite – e encarar a esteira, a bicicleta ergométrica e aulas de step. "Quem não quer abandonar a musculação deve fazer muitas repetições com pouco peso."

Menu anticelulite

Além de eliminar pratos ricos em gordura e açúcar, o dermatologista Murad indica ingredientes que não podem faltar na dieta:

>> **ácidos graxos:** atraem água para as células e para o tecido conjuntivo desidratado. Fontes: azeite de oliva, linhaça, semente de girassol, castanha do Pará, pistache.

>> **aminoácidos:** formam as proteínas, essenciais para a produção de colágeno e elastina, que mantêm a pele firme e elástica no ponto certo. Fonte: frango, peixe, carnes vermelhas, leite e derivados, ovos e vegetais


de folhas verdes. Para garantir a dose diária necessária para mulheres (50 gramas), vale adicionar ao iogurte ou ao leite uma colher de sopa de proteína de soja em pó.

>> **antioxidantes:** além de combater o envelhecimento da pele, não permitem que os tecidos se quebrem e os nódulos e furinhos da celulite apareçam. Vegetais e frutas são ricas fontes, principalmente crus. Polifenóis (encontrados em uvas, nozes, cereais integrais, soja, chá verde, cebola e frutas cítricas), vitamina A (fígado, batata-doce, cenoura e leite), vitamina C (kiwi, manga e mamão), vitamina E (óleos vegetais e amêndoas) também são antioxidantes.

>> **antiinflamatórios:** arnica e camomila, ácido alfa-linoléico (óleo de canola, nozes cruas, alface, espinafre e feijão branco).

>> **glicosamina:** outro ingrediente reparador. Não é encontrado prontamente em alimentos, por isso é preciso tomar suplementos. A dose recomendada é de 1.200 mg de sulfato de glicosamina ou hidrocloreto de glicosamina por dia, mas só um médico pode receitar a quantidade ideal.

>> **lecitina:** substância reparadora de tecidos, atua no preenchimento e também na reconstrução das paredes das células e ainda hidrata



“
Para manter
a pele livre
da celulite,
corro três vezes
por semana,
50 minutos
por dia”

Karen Junqueira,
atriz de *Malhação*

Renove sua pele

>> Estimular a circulação sanguínea, esfoliando a pele em dias alternados, ajuda a mantê-la brilhante e é uma maneira de enviar sinais ao corpo de que é preciso produzir células novas, já que as velhas, com pouca saúde, são eliminadas. Outro benefício é facilitar a absorção de produtos anticelulite. Além dos cosméticos esfoliantes, também é possível esfoliar a pele com ingredientes naturais (experimente misturar açúcar cristal com mel, que também hidrata a pele) ou mesmo a seco, com uma escova corporal com cerdas naturais. O importante é realizar os movimentos no sentido certo. Sempre em direção ao coração, para acionar o sistema linfático, que recolhe e elimina as toxinas presentes no corpo.



1 FLUIDO LIPOATIVO, Veer, com lipase, com enzima A e cafeína, **R\$ 115**. Tel. 0800-7278337

2 BODY COMPLEX, BioAge, com cafeína, centella asiática e óleos de junipero e grapefruit, **R\$ 110**. Tel. 11-3745-4500

3 DRAIN' CHOC, Biotherm, com ativos que eliminam o excesso de água e íons ativos puros, que regeneram a pele, **R\$ 139**. Tel. 0800-7017323

4 TOTAL FITNESS GEL, Yves Saint Laurent, com lipo fitness, que bloqueia a multiplicação das células adiposas, e cafeína, **R\$ 252**. Tel. 0800-7043440

5 BYE-BYE CELULITE, Nivea, com L-Carnitina, aminoácido que combate o acúmulo de gordura, **R\$ 28,57**. Tel. 0800-7764832

6 PHYTO MINCE, Anna Pegova, com sérum ativador e creme redutor, **R\$ 188**. Tel. 0800-131345

7 FLUIDO PARA O CORPO BODY UP, Dermage, com centella asiática e cafeína, **R\$ 121,50**. Tel. 0800-241064

8 PERFECT FORMS CELLU LIGHT, Germaine de Capuccini, estimula a eliminação de gordura e melhora o aspecto "casca de laranja", **R\$ 116**. Tel. 11-2169-2933

9 GEL REDUTOR CORPORAL NEORLY,

Mariah, com extrato de algas, **R\$ 7**. Tel. 11-4426-7797

10 GEL TERMODINÂMICO, Di Larouffe, complexo vegetal Bioex Antilipêmico, **R\$ 21,70**. Tel. 11-4123-4009

11 BODY TONING LOTION, N.V. Perricone M.D. Cosmeceuticals, com ácido alfa lipóico e antiinflamatório, **R\$ 325**. Tel. 11-3081-1521

12 GEL REDUTOR HIPOTÉRMICO, Biosève, com cânfora, **R\$ 6,95**. Tel. 11-5621-4696

13 GEL ANTICELULITE AMÊNDOA, L'Occitane, com proteínas de amêndoa, silício, menta e cafeína, **R\$ 129**. Tel. 0800-171272

14 GEL ANTICELULITE, Firenze, com extratos de cânfora e mentol, **R\$ 25,20**. Tel. 41-3855-1941

15 ÓLEO DE BÉTULA PARA CELULITE, Weleda, com folhas de bétula, que estimulam a eliminação de líquidos, e alecrim, que age sobre a circulação sanguínea, **R\$ 59,90** (kit com óleo e massageador de madeira). Tel. 0800-7722777

16 DESIGN MOUSSE ANTICELL, T e N, com hera, flavonóides, vitamina E; algas, centella-asiática e alecrim, **R\$ 81**. Tel. 21-2394-9191

o corpo. Pode ser encontrada em ovos, soja, couve-flor, laranja, batata e tomate.

>> minerais: zinco, cobre, selênio, magnésio, boro, cromo, manganês, molibdênio, silício e vanádio são elementos responsáveis por metabolizar todos os alimentos citados anteriormente. O organismo precisa de pequenas quantidades deles, mas, para garantir a ingestão, melhor consumir suplementos, receitados previamente por um médico.

>> vitaminas do complexo B: elas são responsáveis por metabolizar todos os alimentos citados anteriormente. Sementes de girassol, ervilhas verdes e feijão são fontes de vitamina B1. Laticínios, que possuem baixo teor de gordura, e brócolis são bons fornecedores de vitamina B2. Aves, peixes e cogumelos possuem niacina. Melancia e banana são fontes de B6. Suco de laranja e beterraba contêm folato. Ovos e levedo de cerveja contêm B12. Já a vitamina B8 é encontrada na farinha de aveia,

amêndoas e tomate e o ácido pantotênico no salmão, abacate e também na laranja.

Fórmulas mágicas

"Os cosméticos atuam como coadjuvantes nos tratamentos e não podem ser a única arma de combate ao problema, porque nem todos os ativos são capazes de penetrar completamente até as camadas mais profundas, o ninho da celulite", explica Denise Steiner, dermatologista de São Paulo.