

O MEU SEGREDO #1 PARA UMA  
PELE JOVEM E RADIANTE



Miss Kale®  
LIVING NATURALLY



**Ter uma pele bonita, jovem e brilhante é algo que qualquer mulher deseja. Se reparares, irás dar-te conta de que a tua face é como que o teu “cartão de visita” para o mundo, pois é a primeira coisa em que os outros reparam no momento em que te conhecem. Podes escolher esconder as tuas pernas, a tua barriga, os teus braços, mas não a tua face, ou pelo menos não na nossa cultura.**

Conseguir uma pele bonita não é assim tão simples, principalmente nos dias que correm. O estilo de vida e alimentação que vigoram neste nosso mundo moderno, naturalmente não fornecem as ferramentas necessárias para uma pele e corpo bonitos e jovens. Ora é a falta de sono, ora o stress, ora uma alimentação completamente errática, ora a falta de exercício físico, mas principalmente, uma ausência geral de conhecimento relacionado com “como cuidar de mim mesma”.

Neste mini-ebook, eu partilho contigo aquela que, segundo o meu conhecimento e experiência, foi e continua a ser a ferramenta mais importante para se conseguir uma pele verdadeiramente bonita, jovem e radiante.

Arrisco afirmar que este segredo, ou dica, não é de todo o que tu possas estar a imaginar. Não, não é um creme milagroso, nem qualquer outro produto que possas colocar na tua pele; não, também não é um superalimento que tomando uma colherada por dia te vai deixar a pele radiante; e não, também não é um super mega tratamento de beleza que te promete uma pele 20 anos mais jovem.

**Mas então em que se baseará este segredo que sem dúvida irá deixar a tua pele maravilhosa?**

Espera, já lá vamos, mas antes vou começar por contar-te um pouco da minha história, que me trouxe o conhecimento e validação que se encontra por detrás deste segredo tão poderoso e ainda tão desconhecido.

## A minha história

Eu nem sempre tive uma pele bonita. Desde a adolescência até há uns poucos anos atrás, a pele da minha face, agora lisinha e brilhante, encontrava-se preenchida por borbulhas grandes, vermelhas, dolorosas e muitas vezes enquistadas. Recordo-me de cada manhã recear olhar ao espelho e deparar-me com uma nova borbulha ou quisto que se tinha formado durante a noite; receava que os outros não me achassem bonita ou atraente devido a este estado; mas pior, o meu maior receio era que aquele acne tenebroso não viesse a desaparecer nunca.

Os muitos e diversos tratamentos de combate ao acne a que me submeti durante vários anos, não só foram mal sucedidos como ainda por cima deixaram a minha pele seca, áspera e com rugas, nomeadamente na testa e à volta da boca. Nessa altura, o desespero era já muito e a esperança em vir a solucionar este problema cada vez mais escassa.

Exausta de escutar e seguir as orientações de todos os profissionais que consultava, e que me prometiam mundos e fundos, decidi ir eu mesma à procura daquela que seria a minha salvação, ou melhor, a salvação da minha pele e, já agora, da beleza a que tanto eu, tu e todas as mulheres temos direito.

O conhecimento que ganhei, fruto dos longos períodos de tempo mergulhada em livros, ajudaram-me a materializar aquele que considero ter sido um autêntico milagre para mim: a transformação radical da minha pele, que passou de acneica, seca e com rugas a lisa, brilhante e rejuvenescida.

O segredo que estou prestes a partilhar contigo baseia-se naquela que considero ter sido, e ainda ser, a ferramenta mais importante na hora de ter não só uma pele bonita, sem acne e sem rugas, mas também um corpo elegante, saudável e cheio de energia.

Agora sim, vamos lá...

O meu segredo #1 para uma  
pele jovem e radiante...

é...  
cuidar da saúde do intestino.



"Toda a doença começa no intestino".

*Hipócrates*

O estado da parte externa do teu corpo reflete o estado da sua parte interna, ou seja, a condição em que se encontra o teu cabelo, pele, unhas, dentes, língua e olhos ajuda a ter uma ideia acerca da condição dos teus órgãos, sangue e linfa. Deste modo, a qualidade do teu sangue, que circula por todo o teu corpo, irá determinar a qualidade da tua pele, uma vez que nós somos um todo e não a soma de partes que se encontram separadas e sem relação entre si.

A relação intestino-pele é muito menosprezada e até mesmo desconhecida por muitos, inclusive profissionais de saúde. Se desejas uma pele verdadeiramente bonita, e já agora um corpo elegante e cheio de saúde e energia, o primeiro passo a dar é cuidar de um dos órgãos mais importantes do teu corpo, o intestino grosso.

A saúde da pele, e de todo o organismo, depende em muito da saúde do intestino. Aliás, é raro, já para não dizer impossível, ter-se problemas de pele e um intestino saudável. O impacto, neste caso "negativo", que o intestino grosso pode ter na pele acontece devido a dois fatores em concreto: disbiose e "síndrome do intestino permeável" - condições cada vez mais frequentes nos dias que correm, embora ainda bastante descuradas.

## Disbiose

Com certeza já ouviste falar em "probióticos", "flora intestinal", "bactérias boas". Estes termos referem-se à população bacteriana que se encontra presente no teu intestino e sem a qual tu simplesmente morrerias. Estas bactérias, consideradas "boas", são responsáveis por cerca de 80% da imunidade total do teu organismo, produção de vitaminas (B e K), digestão de certos alimentos que não foram previamente digeridos no estômago e intestino delgado, eliminação de toxinas, segregação de proteínas antimicrobianas que previnem a colonização de patogénicos, entre tantos outros.

A relação entre bactérias "boas" e bactérias "más" presentes no intestino grosso deverá ser aproximadamente 80-20. O problema surge quando esta relação é afetada e a quantidade de bactérias "más" ou patogénicos se sobrepõe à quantidade de bactérias "boas", desencadeando uma condição designada de "disbiose".

A disbiose contribui, entre outros, para uma maior produção de toxinas e um estado crónico de inflamação que se poderá manifestar através de patologias gastrointestinais, autoimunes, neurológicas, oncológicas; desequilíbrios endócrinos, obesidade, diabetes, aterosclerose, autismo, alergias, problemas hepáticos, acne, eczema, envelhecimento precoce, e muitos outros.

**Os principais fatores que contribuem para um estado de disbiose são:**

- antibióticos e outros fármacos, nomeadamente contraceptivos orais
- alimentos e bebidas processadas
- açúcar, cafeína, álcool
- falta de sono
- tabaco
- stress

**Os principais e mais comuns sintomas de disbiose são:**

- inchaço abdominal e gás
- prisão de ventre, diarreia ou uma alternância entre ambos
- intolerâncias alimentares
- síndrome do cólon irritável
- cansaço e falta de energia
- sinusite e outro tipo de alergias
- mau hálito
- acne e outros problemas de pele
- depressão e ansiedade

## Síndrome do intestino permeável

Num intestino saudável, as paredes que o constituem são forradas por camadas de células que se encontram unidas entre si por "junções apertadas", criando uma impermeabilidade a pequenas moléculas. Esta característica impermeável da parede intestinal impede que substâncias nocivas, que se encontram no interior do intestino, passem para o sangue e linfa.

Contudo, existem certos fatores, tanto intrínsecos como extrínsecos, que podem danificar estas junções que existem entre as células do intestino, destruindo a sua impermeabilidade. Quando isto acontece, substâncias como toxinas, partículas de alimentos mal digeridos, bactérias, vírus e fungos que possam estar presentes no teu intestino, podem atravessar a parede intestinal e entrar para a corrente sanguínea e sistema linfático.

A presença destas substâncias prejudiciais no sistema circulatório e linfático, poderá "poluir" todo o organismo e desencadear uma resposta inflamatória crónica por parte do sistema imunitário, numa tentativa de combater estes corpos estranhos. Esta resposta inflamatória crónica encontra-se na raiz das doenças de foro "crónico", tão comuns nos dias de hoje, como é o caso da diabetes, hipotireoidismo, osteoporose, alergias, obesidade, doenças cardiovasculares.

Como resultado da permeabilidade intestinal, o organismo pode depositar as toxinas que permearam a parede do intestino na pele - um dos vários canais de eliminação presentes no corpo humano - numa tentativa de as expulsar. Esta situação poderá criar uma inflamação ao nível da pele, levando ao aceleração do envelhecimento das suas células e aparecimento de certas patologias dermatológicas crónicas como é o caso do acne, eczema e psoríase.

Para além de uma parede intestinal danificada possibilitar a passagem de certas substâncias prejudiciais, também interfere com a boa digestão e absorção nutricional, nomeadamente de vitaminas e minerais - nutrientes tão importantes para uma pele bonita e saudável.

**Os principais fatores que contribuem para o desenvolvimento do síndrome do intestino permeável são:**

- disbiose
- antibióticos e outros fármacos, nomeadamente anti-inflamatórios e contraceptivos orais
- stress
- glúten
- tabaco
- toxinas
- fungos, nomeadamente a Candida Albicans (muito frequente na mulher)
- alimentos e bebidas processadas
- cafeína e álcool

**Os principais e mais comuns sintomas do síndrome do intestino permeável são:**

- inchaço abdominal e gás
- alergias
- asma
- enxaquecas
- desequilíbrios hormonais, como por exemplo o síndrome do ovário poliquístico ou síndrome pré-menstrual
- doenças autoimunes e outras doenças crónicas
- acne, acne rosácea ou eczema
- dificuldade em perder peso
- problemas de tiroide
- infertilidade
- intolerâncias alimentares

Tanto a disbiose como o síndrome do intestino permeável, são condições que afetam toda a saúde e bem-estar dos vários sistemas do organismo, nomeadamente o tegumentar - a pele. Logo, de modo a conseguires aquela pele saudável, jovem e bonita que tanto desejas, precisas mesmo começar por cuidar do teu intestino.

Em seguida irei partilhar contigo os 5 passos que considero serem fundamentais para restaurares e cuidares da tua saúde intestinal.



# OS 5 PASSOS ESSENCIAIS PARA MELHORAR A TUA SAÚDE INTESTINAL

## 1º PASSO

**Elimina os agentes que podem estar a prejudicar a saúde do teu intestino.**

O primeiro passo a dar em direção a um intestino, e consequentemente pele, saudável, é claramente o de eliminar todos os fatores que podem prejudicar a sua saúde. Deste modo convém que elimines:

- alimentos e bebidas processadas (tudo!)
- açúcar - opta por adoçantes naturais como geleia de arroz, açúcar de côco ou, e idealmente, stevia
- glúten - opta por massa de arroz ou milho e pão à base de farinhas como quinoa, trigo sarraceno, aveia
- álcool e cafeína
- tabaco

## 2º PASSO

### **Consome apenas alimentos naturais**

O teu organismo foi desenhado para digerir alimentos naturais e integrais e não alimentos processados e refinados. Quando alimentas o teu corpo com alimentos processados em vez de alimentos naturais, as substâncias, frequentemente químicas, que se encontram neles presentes poderão criar um ambiente tóxico no interior do teu intestino e começar a corroer as suas paredes, levando a um estado de disbiose e síndrome do intestino permeável. Logo, assegura-te que no teu cesto de compras apenas existem alimentos naturais, aqueles que não só nutrem de verdade como também ajudam a promover a saúde do intestino, como por exemplo:

- vegetais e frutas, de preferência biológicos
- cereais integrais e sem glúten - arroz integral, trigo sarraceno, quinoa, millet, aveia, amaranto
- leguminosas - lentilhas, feijão, grão-de-bico
- frutos secos e sementes - nozes, amêndoas, tâmaras medjool, avelãs, castanha-do-brasil, sementes de girassol, sementes de chia, pinhões, etc.
- ovos biológicos
- laticínios puros e biológicos, de preferência de cabra ou ovelha
- peixe fresco, no caso de comeres
- carne branca biológica, no caso de comeres

## 3º PASSO

### **Consome alimentos ricos em probióticos**

Como mencionei anteriormente, uma boa flora intestinal é fundamental para a saúde do intestino e, conseqüentemente, da pele, logo é essencial que consumas alimentos que se encontrem ricos em bactérias “boas”, os probióticos, e que também ajudem a promover o ph ideal do intestino. Estes alimentos são:

- iogurte natural, de preferência biológico e de cabra ou ovelha
- kéfir, de preferência biológico e de cabra - uma espécie de iogurte líquido que possui uma maior concentração de probióticos, em relação ao iogurte
- miso - alimento tradicionalmente japonês feito à base de arroz, soja ou cevada fermentada
- vegetais fermentados, como por exemplo o chucrute ou kimchi - uma das melhores maneiras de introduzir bactérias “boas” no intestino

## 4º PASSO

### **Consome alimentos que ajudem a reparar a parede intestinal**

Uma vez danificada, a parede do intestino precisa ser reparada. Uma maneira muito simples de contribuir para essa reparação é através do consumo de algo tão tradicional como “caldo”, que tanto pode ser de carne como de peixe . Neste caldo, tão reconfortante e medicinal, encontram-se três substâncias em concreto que são muito eficazes na reparação da parede intestinal. Estas são: colagénio, gelatina e glutamina.

De modo a obteres o máximo de benefícios nutricionais e medicinais de um bom caldo, convém que este seja caseiro e preparado com ingredientes de qualidade, preferencialmente biológicos.

(No final deste mini-ebook encontras um exemplo de uma boa receita de caldo)

## 5° PASSO

### **Considera fazer hidroterapia do cólon**

A hidroterapia do cólon é um dos melhores meios para conseguires um intestino limpo, saudável e a funcionar devidamente. Consiste numa irrigação suave e indolor realizada com água altamente filtrada. Este processo irá ajudar a remover acumulações de gás e placas de matéria fecal que por si mesmas não conseguiriam ser expulsas. Após a remoção de todos estes resíduos tóxicos, e que contribuem para um potencial estado de disbiose e síndrome do intestino permeável, o teu intestino terá a possibilidade de reparar devidamente as suas paredes e reestabelecer a sua flora, tendo assim um impacto em toda a saúde do teu organismo.

A hidroterapia do cólon, seguida de uma mudança radical de alimentação e estilo de vida, foi sem dúvida a ferramenta que mais me ajudou a conseguir a pele e corpo que tenho hoje. É algo que recomendo absolutamente a quem procura um verdadeiro estado de saúde, energia e beleza. Contudo, assegura-te de que o terapeuta que te irá acompanhar é devidamente qualificado e experiente.

Quando se menciona “cuidados de pele”, é natural que penses de imediato em produtos ou tratamentos de beleza. Contudo, aquilo que muitas mulheres desconhecem é que o verdadeiro segredo para uma pele jovem e radiante não se encontra no exterior, mas sim no interior do seu organismo, mais concretamente no intestino. E, é no cuidado da saúde deste órgão tão importante que reside, na maioria dos casos, quer o problema quer a solução para uma pele verdadeiramente bonita.

No entanto, quero deixar claro que isto não significa que os cuidados tópicos de pele não sejam importantes, porque obviamente que são. A aplicação de um bom creme hidratante, sérum, máscara, esfoliante, etc., é fundamental, contudo, por si só não é realmente suficiente. O ideal é mesmo uma combinação de ambos, ou seja, cuidados internos e externos.

**O que recomendo que faças, com as dicas que acabo de partilhar contigo, é:**

1. em primeiro lugar, que sintas o teu corpo e te apercebas se os sintomas descritos ressoam ou não contigo – costumo ter a minha barriga inchada?; será que “vou à casinha” todos os dias?; costumo sentir-me cansada e sem energia?; costumo ter alergias ou problemas digestivos ou até mesmo de pele?

2. em segundo lugar, que reúnas todas as dicas, explicadas nos 5 passos, e que as comeces a aplicar no teu dia-a-dia. Talvez o ideal seja começares por eliminar os fatores que podem estar a prejudicar a saúde do teu intestino, como o açúcar e os alimentos processados, e depois passares para a inclusão de novos hábitos que contribuam para a sua regeneração, como por exemplo, começares a consumir o “caldo de galinha”, alimentos ricos em probióticos e até mesmo ponderares fazer umas sessões de hidroterapia do cólon.



Acima de tudo, que este conteúdo te ajude a ganhar uma nova consciência e responsabilidade sobre a tua própria saúde e beleza. Ter uma pele jovem e radiante está ao alcance de todas as mulheres, tu inclusive, e o segredo para o conseguir está em conheceres e utilizares as ferramentas certas, sendo que uma essencial é cuidares da saúde do teu intestino.

Que este “segredo”, que termino de partilhar contigo, te ajude a despertar e prosperar a beleza que com certeza já existe em ti.

Com muito amor,

*Francisca*

Acompanha-me  
nas redes sociais.  
Espero lá por ti!

blog

[www.misskale.pt/blog](http://www.misskale.pt/blog)

facebook

[www.facebook.com/misskalekiki](http://www.facebook.com/misskalekiki)

instagram

[www.instagram.com/misskalefrancisca](http://www.instagram.com/misskalefrancisca)

## CALDO DE GALINHA

(Faz cerca de 3-4 litros)



Receita adaptada do livro "The art of eating well"

### Ingredientes

2-3 kg de ossos de galinha, de preferência de origem biológica

2 mãos cheias de uma mistura de cebola, alho-francês e cenouras picadas

1-2 folhas secas de louro

3 colheres de sopa de vinagre de maçã ou sumo de limão (ajudam a extrair os minerais dos ossos da galinha).

### Preparação

- coloca todos os ingredientes num tacho e cobre-os com água fria;

- tapa a tacho e leva-o ao lume;

- assim que a água estiver a ferver, reduz o lume e, ainda com a tampa, deixa cozinhar durante 6 horas (quanto mais tempo ficar a cozinhar, mais nutrientes são extraídos para a água do caldo);

- no final, coa o caldo e consome-o de imediato ou conserva no frigorífico (até 3-4 dias).

[www.misskale.pt](http://www.misskale.pt)



*Miss Kale*<sup>®</sup>  
LIVING NATURALLY