**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**ÁGUA: CONHEÇA A SUA REAL IMPORTÂNCIA PARA A NOSSA SAÚDE**

**Cabelos  
A água é a maior responsável pela saúde e brilho dos fios. Usá-la na temperatura certa é fator dominante para o sucesso. A água morna propicia a ação dos cremes e condicionadores, e a fria dá brilho e volume. Mas o grande segredo está na abundância. Antes de aplicar xampu, molhe bastante os cabelos e na hora de enxaguar repita a dose. Só pare quando tiver certeza de que nenhum resíduo de produto ficou nos fios.**

**Corpo  
A água relaxa, energiza, massageia e facilita os exercícios. Não existe nada mais prazeroso que chegar em casa depois de um dia cansativo e entrar numa banheira com água quentinha.**

**Ou, no extremo oposto, receber um jato frio num dia de muito calor. São benefícios que estão sempre ao nosso alcance. E que podem ser usados de maneira terapêutica. Por exemplo, para começar seu dia com grande animação, experimente depois do seu banho habitual tomar uma ducha fria.**

**Não precisa ser radical e, no primeiro dia, sofrer um** [**choque**](javascript:GetDef('18222')) **térmico. Vá esfriando a água gradativamente dia após dia. Sua pele e músculos ficarão agradecidos e tonificados. Já está comprovado que os tratamentos estéticos feitos com ajuda da água têm efeito garantido e rápido.**

**As massagens, por exemplo, atingem pele e músculos em profundidade, sem agredir seu corpo. É uma maneira das mais eficientes de dissolver nódulos de gordura. Além disso, a circulação é ativada, oxigenando as células de maneira ideal e desintoxicando os tecidos. Daí esse tipo de massagem ser o mais forte aliado no combate à celulite. Outra ajuda fantástica da água à beleza é a hidroginástica.**

**Dentro da piscina você é capaz de realizar exercícios inimagináveis. Milagre? Não. A água faz com que nosso corpo fique 70% mais leve. Ou seja: se normalmente você consegue fazer 10 abdominais, na piscina você fará 50, com o mesmo esforço. Só que o resultado é condizente com os 50 e não com os 10.**

**Mar**

**A composição da água do mar é semelhante à do líquido amniótico do nosso sangue. Ou seja, é rica em oligoelementos (potássio, ferro, cálcio, magnésio, zinco, brometo, iodo e cloreto de sódio) que quando penetram nas camadas profundas dos tecidos capilares, se difundem por todo o nosso corpo, repondo minerais ativos, eliminando toxinas e melhorando nosso sistema de defesa. Esses elementos facilitam a oxigenação, aceleram a respiração e estimulam o sistema nervoso.**

**Além de tudo isso, no mar você recebe verdadeiras sessões de massagem em cada onda. Pena que tantos benefícios não possam ser aproveitados num simples mergulho. A água precisa ter a temperatura entra 30 e 36 graus para que o organismo absorvesse os oligoelementos. Na Europa, vários institutos usam a água do mar nessa temperatura num tratamento chamado talassoterapia.**

***http://saude.terra.com.br***