**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**LAVE O CORPO E A ALMA COM UM BOM BANHO**

**Fala-se muito no poder dos cosméticos. A cada dia, surgem novos sabonetes, xampus e cremes revolucionários que prometem deixar nossa pele macia, suave, corada, aveludada, jovem, hidratada... Mas às vezes nos esquecemos de que o principal tratamento de beleza ainda é o banho.**

**A dermatologista Adriana Awada explica que, a cada 28 dias, as células de nossa epiderme (a camada superficial da pele) são trocadas, e o banho ajuda a eliminar as que já estão mortas. "A esfoliação do corpo com produtos específicos não deve ser feita diariamente, pois pode retirar células superficiais sem que as outras estejam prontas. Um bom banho pode cumprir o papel, e a esfoliação pode ser feita a cada 20 dias".**

**Para comprovar a diferença que faz um bom banho com água e sabão, a doutora Adriana usa como exemplo a pele das brasileiras: "O efeito de não se tomar banho todos os dias pode ser verificado na pele das mulheres européias, por exemplo, que nem sempre têm esse hábito. Você pode observar que a pele delas não tem o viço da pele das brasileiras, pois a falta de banho causa, de um lado, um aumento da oleosidade e, de outro, a desidratação e o envelhecimento da pele”.**

**Mas, além de ser um tratamento de beleza, o banho também pode fazer milagres pelo nosso bem-estar físico e mental. Veja algumas dicas:**

**Jogar uma ducha fria sobre o corpo depois de um banho quente ativa a circulação e renova as energias (mas tenha cuidado para não sofrer um choque-térmico).**

**Misturar óleos essenciais na banheira é uma verdadeira terapia: os óleos de camomila e lavanda têm efeito calmante; os de menta e gengibre são bons para o aparelho respiratório e os de alecrim e laranja auxiliam a concentração.**

**Para quem pode, existem também os banhos japoneses em banheiras e ofurô e a hidromassagem, que prometem efeitos como o embelezamento da pele, o combate às dores musculares e a tonificação da musculatura.**

**Conheça As Vantagens Dos Exercícios Aquáticos**

**Você sabia que, dentro da água, somos capazes de fazer exercícios que jamais faríamos fora dela? Isso porque, na água, pesamos 75% menos, o que facilita enormemente nossos movimentos - sem prejuízo no resultado sobre a musculatura. Como explica o personal trainer Disnei Sanches, se uma pessoa está muito acima do peso, por exemplo, a água é o único meio em que ela pode fazer os movimentos necessários. "Além disso, por estar com o corpo imerso, algumas pessoas se sentem mais à vontade, menos expostas do que em uma aula de musculação, por exemplo".**

**A fisioterapeuta Ana Guimarães acrescenta que, além de facilitar os movimentos, a água massageia e relaxa o corpo, sendo fundamental para a recuperação de pessoas lesionadas. Veja mais algumas vantagens dos exercícios na água:**

**Por causa de sua densidade, a água oferece mais resistência, trabalhando toda a musculatura.**

**Como todos viemos da água, nos sentimos reconfortados dentro dela, e isso ajuda a combater o estresse.**

**Exercícios na água são ótimos para quem não gosta de suar.**

**Em um país quente como o Brasil os exercícios aquáticos são, acima de tudo, refrescantes.**

[***www.terra.com.br/saúde/vidasaudavel***](http://www.terra.com.br/sa%C3%BAde/vidasaudavel)