



# Cristalina

de Natal

## Já chegou o verão!

Alta estação, sol, calor e muita sede. O verão chega com tudo. Os termômetros sobem e os cuidados devem ser redobrados nessa época para aproveitar o melhor que a estação oferece com muita saúde. Por isso, nessa edição do jornal Folha Cristalina, conversamos com especialistas que deram dicas e cuidados de como passar o verão sem sustos.

### Pele

A pele fica mais em evidência nessa época, mas também é o órgão mais exposto a problemas. A dermatologista Marília Pinto dá dicas de como se proteger:

Todo cuidado com as micoses.



Os fungos gostam de calor e umidade. Nada de passar o dia inteiro com roupas ou biquini molhados, o que evita a candidíase. Após a piscina, evite tomar banho sem sandálias em banheiros coletivos.

Use o filtro solar meia hora antes de se expor ao sol e reaplique a cada duas horas.

Prefira o horário antes das 9h e depois das

14h. A radiação pode ocasionar o câncer de pele. Use também óculos de sol, viseiras e roupas adequadas para a estação.



Atenção às praias muito freqüentadas por animais. As fezes de cães e gatos transmitem

o bicho geográfico. O contato com esses animais pode ocasionar o aparecimento da Tínea ou impingem.

### Alimentação

A desidratação é muito comum no verão. As altas temperaturas favorecem a perda de líquido. Por isso, é preciso atentar para o que leva à boca. A nutricionista Rosaide Nunes indica o que comer:

Prefira as frutas suculentas como abacaxi, melancia, e laranja. Além de conterem líquido, elas são ricas em vitaminas e minerais, nutrientes anti-oxidantes que combatem os radicais livres e retardam

o envelhecimento.



Tome pelo menos dois litros de Água Mineral Cristalina por dia. Isso vai garantir que seu corpo fique bem hidratado. Afinal, o nosso organismo é praticamente todo composto por água.



Evite frituras e gorduras em excesso, pois esses alimentos dificultam a digestão. Prefira comidas à base de legumes e verduras, que são mais leves.

