

Para uma pele boa? Cuidados essenciais e ousadia



Dr. Alexandre Dalbem e Dra. Marina Dalbem em sua clínica.

É que começo contando a rotina básica:

1 – Dormir muito cedo – e embora hoje durma menos, continuo na cama repousando pelo menos por uma hora depois de acordar. O organismo (e a pele) agradecem pois continuam a se refazer..

2 – Beber 3 litros de água por dia – água ou chá . Não vale suco ou refrigerante. Esses servem para outra coisa mas para hidratar é água mesmo.

3 – Limpeza profunda – duas vezes por dia sem preguiça principalmente na hora de dormir – por mais tarde que seja.

4 – Ousadia para experimentar – acredito que o mais importante seja a curiosidade de pesquisar novidades e um pouco de ousadia para experimentar novas técnicas e tratamentos – desde que comprovadamente eficientes.

Sim pois, se você não pesquisar pessoalmente e não se interessar pelo assunto eles não cairão no seu colo nem farão o milagre em sua pele sozinhos.

E embarcar em um tratamento porque “ouviu falar que funciona ” é tão perigoso quanto uma roleta russa. Sua pele é seu órgão mais extenso, delicado e exposto. E, como tal, merece um pouco mais de cuidado e atenção.

E antes que você me diga que tais tratamentos só existem em grandes centros urbanos ou são muito caros insisto que não.

Recentemente, fui a Cáceres, um município no interior do Mato Grosso onde tive o prazer de visitar logo em sua inauguração a clínica da Dra. Marina, dermatologista e seu marido o gastroenterologista Dr. Alexandre.



Lá, funciona uma estrutura moderna e enxuta para atender não apenas a população local mas também a dos municípios próximos – que não são poucos: Mirassol d'Oeste, Araputanga, São José dos Quatro Marcos e Pontes e Lacerda.

Um dos tratamentos oferecido, e que já fiz com super bons resultados em São Paulo é o do laser Emerge. Ele tem 5 programas pré estabelecidos e proporciona um impressionante rejuvenescimento da pele: trata rugas médias e finas e melhora a pigmentação e irregularidades da textura da pele.

É super preciso, não deixa marcas e não dói. A área tratada se regenera rápido e gera um novo colágeno e elastina, componentes básicos para manter a pele jovem.

Faço questão de falar dessa iniciativa no interior do nosso país, porque acredito nesse tipo de ousadia como a desses profissionais, ao apostar em um investimento desse porte em uma cidade pequena – mas com muito potencial em toda a região.

Mas voltando a pele: não tem milagre tá? Quanto antes começar a tratar melhor. E não vale só uma vez – depois dos 30 anos o segredo é a continuidade de tudo: exercício, creme, tratamento e...Fé.

Que, de verdade, faz sim diferença! Viva a ousadia – e parabéns a Dra Marina e Dr. Alexandre de Cáceres!

