

# GUIA DE ESPECIARIAS PARA A PELE



## **CURCUMA**

Hidrata e ilumina a pele através do polifenol, uma substância antioxidante e inflamatória, e da presença de vitamina A, B e C, que melhoram a circulação sanguínea e devolvem brilho à epiderme. As propriedades antibacterianas e antissépticas ajudam a reduzir a acne e a diminuir a oleosidade da pele.



## **CARDAMOMO**

A vitamina C presente no cardamomo ajuda a manter a pele saudável e macia enquanto as suas propriedades anti-inflamatórias e antibacterianas reduzem manchas, acne e previnem alergias. O cardamomo preto é usado como um remédio natural para a "dermatite de contacto" ou alergia cutânea.



## **PIMENTA**

A pimenta é rica em vitamina C, um importante nutriente, precursor do colagénio. E é justamente o colagénio que é responsável pela firmeza da pele, o que evita a formação das indesejáveis rugas.



## **PAPRIKA**

Devido à presença de betacaroteno, ferro e vitamina A, a paprika auxilia na redução das linhas de expressão, manchas de idade, rugas, flacidez e melhora a aparência da pele.



## **NOZ-MOSCADA**

Muito rica em antioxidantes, combate os radicais livres e promove a renovação celular e prevenção de envelhecimento precoce.

**Spice up your life!**