

Skincare não é futilidade. É cuidado.

Muitas mulheres não têm uma rotina de skincare porque associam esse cuidado apenas à estética.

À busca pelo rejuvenescimento.
Ao medo do envelhecimento.
A uma tentativa constante de “corrigir” imperfeições.

E é verdade: existe um caminho estético e ele é válido.
Querer gostar do que vemos ao espelho é legítimo. Querer prevenir sinais de envelhecimento também.

A questão é quando o cuidado se resume apenas a isso.



Aquilo que acontece na pele raramente é isolado.

A pele é o maior órgão do corpo.
É barreira, é proteção, é comunicação.

Inflamação, acne persistente, sensibilidade, vermelhidão ou secura excessiva muitas vezes refletem estados internos: stress crónico, alterações hormonais, inflamação sistémica, desequilíbrios digestivos.





A pele comunica.

Se olharmos apenas para a superfície, podemos silenciar sintomas sem escutar a causa.

Por isso, mais do que um caminho exclusivamente estético, gosto de falar de um caminho de cuidado.

Um caminho que vê a pele como parte do todo.

Que entende que cuidar da pele é também apoiar o sistema nervoso.

Reduzir inflamação.

Proteger a barreira cutânea.

Criar condições para equilíbrio.

O cuidado precisa de ser holístico.

E isso inclui também aquilo que colocamos na pele.

A absorção cutânea é real. Certos ingredientes conseguem atravessar a barreira epidérmica e entrar na circulação sistêmica. Por isso, a qualidade das formulações importa.



Como reconhecer um produto realmente amigo do teu equilíbrio

1

Lê com atenção

Antes de escolher, observa o rótulo. Evita termos genéricos como “parfum”, que podem esconder ftalatos e outras substâncias sintéticas. Quanto mais clara for a lista de ingredientes, mais transparente é a intenção por detrás da fórmula.

2

Procura certificações reconhecidas

Dá preferência a produtos com selos como o ECOCERT, que garantem o uso maioritário de ingredientes de origem natural e práticas sustentáveis.

3

Escolhe com consciência

Opta por fórmulas de base vegetal, biocompatíveis com a pele, e embalagens que respeitem o ambiente.

E talvez a pergunta mais importante:

“Este produto comunica apenas com a minha pele... ou também com o meu sistema interno?”



Deixo um passo-a-passo simples para quem quer começar uma rotina

1

Limpeza suave
(manhã e noite)



2

Hidratação
adequada ao
teu tipo de pele



3

Proteção
solar diária



Se depois quiseres aprofundar, podemos falar de antioxidantes, sérums específicos ou cuidados mais direcionados. Mas o essencial começa na base.

HEALTH LAB

Na **Health Lab**, cada fórmula nasce da união entre a ciência e a natureza: ingredientes de origem vegetal, biocompatíveis com a pele, e uma base biotecnológica que garante eficácia, segurança e respeito pelo corpo.

Porque cuidar da pele é também cuidar do sistema hormonal, da fertilidade e da saúde a longo prazo.



A certificação ECOCERT é o selo que assegura esse compromisso.

Reconhecido internacionalmente, o **ECOCERT** avalia criteriosamente todas as etapas, desde a origem das matérias-primas ao processo de fabrico, rotulagem e embalagem.

Um produto com este selo contém a maioria dos seus ingredientes de origem natural e exclui qualquer substância que possa representar risco para a saúde humana ou para o ambiente.

É a garantia de que o que colocas na tua pele é puro, ético e verdadeiramente bio.

Conhece a linha de skincare

Criada para nutrir, proteger e revelar a luz natural da pele, a linha **Health Lab** une a sabedoria da natureza ao rigor da ciência.

Com fórmulas certificadas e de origem biológica, cada óleo, sérum e creme foi desenvolvido para hidratar em profundidade, reforçar a barreira cutânea e estimular a regeneração celular.

Mais do que cuidados de beleza, são rituais de autocuidado, que convidam a reconectar com o teu próprio ritmo.



Descobre a linha completa em:

www.tcmhealthlab.com

Com amor,

Retiros:

<https://www.oimerso.com/shop>
imerso@tamara-castelo.com

Loja:

<https://www.tcmhealthlab.com/>

Consultas:

<https://www.clinicatamaracastelo.pt/>
(+351) 910 245 511