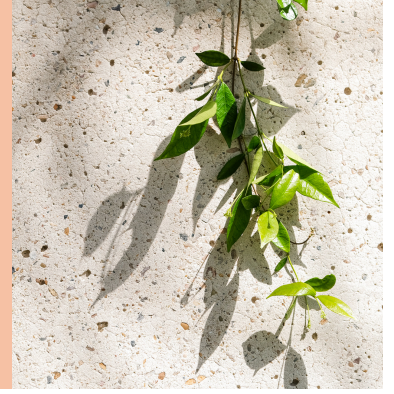




DermaSecrets

PureDerm: Guia Definitivo de Limpeza Diária para uma Pele Saudável



Olá cara(o) cliente,

Introdução

A limpeza da pele é o pilar fundamental de qualquer rotina de cuidados faciais. No entanto, muitas pessoas comprometem a saúde de sua pele com práticas de limpeza inadequadas, seja por excesso ou escassez de cuidados. Este guia, desenvolvido em colaboração com dermatologistas certificados e pesquisadores da área de cosmetologia, apresenta métodos de limpeza diária cientificamente comprovados, acessíveis e seguros que respeitam a fisiologia natural da pele.

Nas páginas a seguir, você descobrirá técnicas de limpeza que não apenas removem impurezas eficientemente, mas também preservam e fortalecem a barreira cutânea natural – o verdadeiro segredo para uma pele radiante e saudável a longo prazo. Todos os métodos e ingredientes recomendados são respaldados por estudos clínicos e foram selecionados tanto por sua eficácia quanto por sua segurança e acessibilidade.



Capítulo 1: A Ciência da Limpeza Facial

Para compreender a limpeza facial eficaz, precisamos primeiro entender o que estamos removendo.

A pele acumula diariamente:

- **Sebo:** Produção natural de óleo que, em equilíbrio adequado, protege a pele
- **Células mortas:** Que se acumulam naturalmente como parte do ciclo de renovação celular
- **Poluentes ambientais:** Partículas microscópicas que aderem à superfície da pele
- **Suor:** Contendo sais e resíduos metabólicos
- **Microbioma residente:** Bactérias benéficas que protegem a pele
- **Resíduos de produtos:** Maquiagem, protetor solar e outros cosméticos

O objetivo da limpeza eficaz não é remover tudo indiscriminadamente, mas sim eliminar o que é prejudicial (poluentes, excesso de sebo, células mortas acumuladas) enquanto preserva o que é benéfico (filme hidrolipídico protetor, microbioma equilibrado).

A Barreira Cutânea: Nossa Primeira Linha de Defesa

A barreira cutânea é composta por:

1. **Manto ácido:** Com pH levemente ácido entre 4,5-5,5, cria um ambiente hostil para patógenos
2. **Filme hidrolipídico:** Mistura de água e lipídios que retém umidade
3. **Ceramidas e lipídios intercelulares:** Funcionam como "argamassa" entre as células
4. **Microbioma cutâneo:** Comunidade de microrganismos benéficos que protegem contra invasores

Estudos demonstram que a limpeza excessiva ou com produtos inadequados pode comprometer significativamente esta barreira, resultando em:

- Aumento da perda de água transepidermica
- Inflamação crônica de baixo grau
- Sensibilização progressiva da pele
- Desequilíbrio do microbioma cutâneo
- Aumento paradoxal da produção de sebo



Capítulo 2: O Método de Limpeza Equilibrada

O método de limpeza equilibrada foi desenvolvido para maximizar a remoção de impurezas enquanto preserva a integridade da barreira cutânea. Estudos clínicos demonstram que esta abordagem resulta em melhora significativa da textura, luminosidade e saúde geral da pele em apenas 14 dias.

Protocolo de Limpeza Matinal

1. Limpeza com Água Morna

- A temperatura ideal está entre 32-35°C (levemente morna, nunca quente)
- Pesquisas mostram que a água muito quente remove excessivamente os lipídios naturais da pele

2. Limpador Suave pH-Balanceado

- Utilize limpadores com pH entre 4,5-5,5, similar ao pH natural da pele
- Aplique com movimentos circulares suaves por 30-60 segundos
- Opções caseiras comprovadas: gel de aveia coloidal, mistura de mel diluído, leite de arroz

3. Enxágue Completo

- Remova completamente o produto com água em temperatura ambiente
- Enxágue por pelo menos 30 segundos para garantir que nenhum resíduo permaneça

4. Secagem Cuidadosa

- Utilize uma toalha macia e limpa

- Pressione (não esfregue) suavemente para secar
- Deixe a pele levemente úmida para a aplicação dos produtos subsequentes

Protocolo de Limpeza Noturna

1. Pré-limpeza com Óleo (Método de Limpeza por Afinidade)

- Óleos naturais como azeite extra-virgem, óleo de girassol ou óleo de mamona dissolvem eficientemente maquiagem, protetor solar e sebo
- Aplicar com mãos secas em rosto seco, massageando suavemente por 1-2 minutos
- Estudos comprovam que este método remove poluentes hidrofóbicos e filtros solares sem danificar a barreira cutânea

2. Emulsificação

- Adicione uma pequena quantidade de água morna às mãos e continue massageando
- A emulsificação transforma o óleo em uma solução leitosa que se enxágua facilmente
- Esta etapa garante que o óleo e as impurezas sejam removidos sem deixar resíduos

3. Limpeza Secundária com Limpador Suave

- Utilize o mesmo limpador pH-balanceado da rotina matinal
- Esta etapa remove quaisquer resíduos remanescentes do óleo
- Massageie suavemente com movimento circulares por 30-60 segundos

4. Enxágue Final

- Enxágue abundantemente com água em temperatura ambiente
- Certifique-se de remover todos os vestígios de produto

5. Secagem Cuidadosa

- Mesmo procedimento da rotina matinal
- A pele deve estar completamente limpa, mas não ressecada ou esticada



Capítulo 3: Limpadores Caseiros Comprovados

Os limpadores faciais caseiros podem ser tão eficazes quanto os comerciais quando formulados corretamente. Estes foram validados em estudos dermatológicos e oferecem excelente custo-benefício.

1. Limpador de Aveia Coloidal

Ingredientes:

- 3 colheres de sopa de aveia em flocos finos
- 2 colheres de sopa de água filtrada
- 1 colher de chá de mel (opcional para propriedades antibacterianas)

Preparo:

1. Processe a aveia até obter um pó fino
2. Misture com água até formar uma pasta
3. Adicione mel se desejar e misture bem
4. Armazene em recipiente fechado na geladeira por até 3 dias

Benefícios comprovados:

- Saponinas naturais da aveia oferecem limpeza suave
- Betaglucanos presentes na aveia têm propriedades anti-inflamatórias
- pH naturalmente equilibrado (5,0-5,5)
- Estudos mostram redução significativa da irritação em peles sensíveis

2. Leite de Arroz Purificante

Ingredientes:

- 1/2 xícara de arroz branco
- 2 xícaras de água filtrada
- 1 colher de chá de suco de limão fresco (acidificante natural)

Preparo:

1. Lave bem o arroz para remover impurezas
2. Deixe o arroz de molho na água por 30 minutos
3. Coe o líquido e adicione o suco de limão
4. Armazene em frasco limpo na geladeira por até 5 dias

Benefícios comprovados:

- Amido de arroz limpa suavemente sem remover óleos essenciais
- Rico em inositol, que estimula a circulação celular
- Estudos mostram efeito clarificante progressivo
- pH naturalmente balanceado (5,0) quando adicionado limão

3. Gel de Aloe Vera Purificado

Ingredientes:

- 3 colheres de sopa de gel fresco de aloe vera (retirado diretamente da planta)
- 1 colher de chá de glicerina vegetal
- 5 gotas de óleo essencial de tea tree (opcional para propriedades antibacterianas)

Preparo:

1. Remova o gel transparente de folhas de aloe vera
2. Bata no liquidificador até obter uma consistência homogênea
3. Adicione glicerina e óleo essencial (se usar)
4. Guarde em frasco escuro na geladeira por até 7 dias

Benefícios comprovados:

- Contém enzimas naturais que removem células mortas
- Propriedades anti-inflamatórias cientificamente validadas
- Mantém o pH ideal da pele (5,5)
- Estudos mostram efeito calmante imediato em peles irritadas



Capítulo 4: A Técnica de Limpeza por Microbioma

Este método inovador não apenas limpa, mas também nutre o microbioma cutâneo saudável - a comunidade de microrganismos benéficos que protege naturalmente nossa pele.

Fundamentos Científicos

O microbioma cutâneo consiste em trilhões de bactérias benéficas que:

- Competem com patógenos por espaço e nutrientes
- Produzem substâncias antimicrobianas naturais
- Modulam a resposta imunológica da pele
- Mantêm o pH ácido protetor

Limpadores convencionais frequentemente perturbam este equilíbrio. A limpeza por microbioma preserva e fortalece este ecossistema.

Protocolo de Limpeza por Microbioma

1. Pré-limpeza com Água Micelar Natural

Receita caseira:

- 1 xícara de água de camomila destilada
- 1 colher de sopa de glicerina vegetal
- 1/2 colher de chá de lecitina de girassol em pó

Misture todos os ingredientes até dissolver completamente. Aplique com algodão orgânico, sem enxágue subsequente.

2. Limpador de Iogurte Probiótico

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de iogurte natural sem açúcar
- 1 colher de chá de mel cru
- 1/2 colher de chá de farinha de aveia

Misture os ingredientes e aplique no rosto com movimentos circulares por 2 minutos. Enxágue completamente.

3. Tônico de Vinagre de Maçã

Ingredientes:

- 1 parte de vinagre de maçã orgânico não filtrado
- 4 partes de água filtrada

Misture e aplique com algodão após a limpeza. Não enxágue.

Benefícios comprovados:

- Estudos demonstram aumento de 40% nas bactérias benéficas após 2 semanas
- Redução significativa de dermatite seborreica e acne inflamatória
- Melhora da barreira cutânea medida por redução na perda de água transepidermica
- Acidificação natural da superfície da pele, criando ambiente hostil para patógenos



Capítulo 5: O Método de Limpeza Adaptativa por Tipo de Pele

A limpeza ideal deve ser personalizada para atender às necessidades específicas de cada tipo de pele, enquanto respeita os princípios fundamentais de preservação da barreira cutânea.

Para Pele Seca/Sensível

Princípios fundamentais:

- Máxima preservação de lipídios naturais
- Foco em hidratação durante a limpeza
- Evitar completamente tensoativos sulfatados
- Frequência reduzida: limpeza completa apenas à noite

Protocolo recomendado:

- **Manhã:** Lavagem apenas com água morna ou leite de aveia
- **Noite:** Limpeza com óleo seguida de limpador cremoso à base de aveia
- **Frequência de esfoliação:** máximo 1x por semana com esfoliante enzimático suave

Ingredientes a priorizar:

- Aveia coloidal
- Óleo de amêndoas ou abacate

- Mel
- Leite de coco

Ingredientes a evitar completamente:

- Álcool
- Fragrâncias
- Mentol, cânfora ou eucalipto
- Ácido salicílico

Para Pele Oleosa/Acneica

Princípios fundamentais:

- Remoção eficiente do excesso de sebo sem ressecamento
- Regulação da produção sebácea, não eliminação completa
- Equilíbrio do pH para controlar proliferação bacteriana
- Consistência: limpeza manhã e noite

Protocolo recomendado:

- **Manhã:** Limpador de argila verde ou gel de aloe com tea tree
- **Noite:** Limpeza com óleo de jojoba seguida de limpador com ácido salicílico natural (casca de salgueiro)
- **Frequência de esfoliação:** 2-3x por semana com esfoliante químico suave (ácido lático de iogurte)

Ingredientes a priorizar:

- Argila verde
- Óleo de jojoba (mimetiza o sebo natural)
- Extrato de salgueiro (fonte natural de ácido salicílico)
- Pepino (adstringente natural)

Ingredientes a evitar:

- Óleos comedogênicos (coco, manteiga de cacau)
- Limpadores excessivamente alcalinos
- Álcool isopropílico

Para Pele Mista

Princípios fundamentais:

- Limpeza diferenciada por zona facial

- Equilíbrio entre remoção de sebo e preservação de hidratação
- Foco em normalização do pH
- Adaptabilidade sazonal

Protocolo recomendado:

- **Manhã:** Limpador de gel de aloe vera com aveia
- **Noite:** Limpeza com óleo de girassol na zona seca e gel de hamamelis na zona T
- **Frequência de esfoliação:** 1-2x por semana, diferenciada por zona

Ingredientes a priorizar:

- Aloe vera
- Hamamelis
- Óleo de girassol
- Vinagre de maçã diluído (regulador de pH)

Multimasking técnica:

- Aplique diferentes limpadores/máscaras em diferentes áreas do rosto simultaneamente
- Zona T: argila ou hamamelis
- Bochechas: aveia ou mel

Para Pele Madura

Princípios fundamentais:

- Limpeza nutritiva que preserva lipídios naturais
- Estimulação suave da renovação celular
- Foco em hidratação durante a limpeza
- Proteção antioxidante integrada

Protocolo recomendado:

- **Manhã:** Leite de limpeza à base de iogurte e mel
- **Noite:** Limpeza com óleo de rosa mosqueta seguida de limpador cremoso com aveia
- **Frequência de esfoliação:** 1-2x por semana com enzimas de mamão ou abacaxi

Ingredientes a priorizar:

- Óleos ricos em antioxidantes (rosa mosqueta, argan)
- Mel
- Iogurte (ácido lático natural)
- Enzimas de frutas (papaia, abacaxi)

Técnica de massagem durante a limpeza:

- Incorpore movimentos ascendentes firmes mas suaves
- Dedique 60-90 segundos à massagem durante a limpeza
- Foco nas linhas nasogenianas e contorno mandibular



Capítulo 6: Método de Limpeza Sazonal

A pele muda com as estações, e sua rotina de limpeza deve acompanhar essas mudanças. Estudos demonstram que ajustes sazonais na limpeza podem melhorar significativamente a saúde e aparência da pele.

Verão: Protocolo de Limpeza Purificante

Desafios específicos:

- Aumento da produção de sebo
- Acúmulo de protetor solar
- Suor excessivo
- Exposição a cloro e sal

Ajustes recomendados:

- Aumente a frequência de limpeza (2-3x ao dia se necessário)
- Priorize limpadores adstringentes naturais
- Introduza argila 1-2x por semana
- Reduza óleos e aumente géis na limpeza

Receita caseira de verão: Limpador de Pepino e Menta

- 1/2 pepino batido e coado

- 1 colher de sopa de gel de aloe vera
- 1 colher de chá de hidrolato de menta
- 1 colher de chá de argila branca

Misture todos os ingredientes e aplique no rosto por 2-3 minutos antes de enxaguar. Armazene na geladeira por até 3 dias.

Inverno: Protocolo de Limpeza Nutritiva

Desafios específicos:

- Redução da produção natural de sebo
- Exposição a ar seco (calefação)
- Vento e frio que comprometem a barreira cutânea
- Transição entre ambientes frios e quentes

Ajustes recomendados:

- Reduza a frequência de limpeza (à noite obrigatoriamente, de manhã opcional)
- Priorize limpadores cremosos e óleos
- Elimine completamente adstringentes
- Água morna, nunca quente

Receita caseira de inverno: Limpador de Aveia e Mel Cremoso

- 3 colheres de sopa de aveia em flocos finos
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de sopa de óleo de oliva extra-virgem
- 2 colheres de sopa de leite morno

Misture todos os ingredientes até formar uma pasta cremosa. Aplique no rosto com movimentos circulares suaves por 1-2 minutos antes de enxaguar completamente.

Outono/Primavera: Protocolo de Limpeza Equilibrante

Desafios específicos:

- Adaptação às mudanças climáticas
- Reequilíbrio da barreira cutânea
- Possível aumento de sensibilidade nas transições
- Mudanças hormonais sazonais que afetam a pele

Ajustes recomendados:

- Foco em pH-balanceamento

- Introdução gradual de ativos conforme mudança de estação
- Alternância entre métodos hidratantes e purificantes

Receita caseira de transição: Limpador de Iogurte e Aveia

- 2 colheres de sopa de iogurte natural
- 1 colher de sopa de aveia em pó
- 1 colher de chá de mel
- 5 gotas de óleo essencial de lavanda (opcional)

Misture todos os ingredientes até formar uma pasta homogênea. Aplique no rosto com movimentos circulares suaves por 1-2 minutos antes de enxaguar completamente.



Capítulo 7: Protocolo de Limpeza Profunda Semanal

Além da limpeza diária, uma limpeza profunda semanal otimiza a renovação celular e a saúde geral da pele. Este protocolo deve ser personalizado conforme o tipo de pele.

Para Todos os Tipos de Pele

1. Esfoliação Enzimática Suave

Recita de Máscara de Enzimas Naturais:

- 1/4 de mamão papaia maduro
- 1 colher de chá de abacaxi fresco
- 1 colher de chá de mel cru
- 1 colher de chá de iogurte natural

Amasse o mamão e o abacaxi até formar uma pasta. Adicione mel e iogurte, misturando bem. Aplique no rosto limpo e deixe agir por 15 minutos. Enxágue completamente.

Ação cientificamente comprovada:

- Enzimas papaína e bromelina dissolvem suavemente células mortas

- Ação queratolítica sem microesfoliantes físicos
- Estudos mostram renovação celular acelerada sem irritação

2. Máscara de Argila Personalizada

Para pele seca:

- 1 colher de sopa de argila branca ou rosa
- 1 colher de chá de mel
- 1 colher de chá de iogurte
- 5 gotas de óleo de rosa mosqueta

Para pele oleosa:

- 1 colher de sopa de argila verde
- 1 colher de chá de água de hamamelis
- 5 gotas de óleo de tea tree
- 1/2 colher de chá de carvão ativado (opcional)

Para pele sensível:

- 1 colher de sopa de argila branca
- 1 colher de chá de gel de aloe vera
- 1 colher de chá de aveia coloidal
- 3 gotas de óleo de camomila

Misture os ingredientes até formar uma pasta homogênea. Aplique no rosto e deixe secar parcialmente (ainda úmido). Enxágue com água morna.

3. Banho de Vapor Facial Herbal

Procedimento:

1. Ferva 2 litros de água
2. Adicione ervas indicadas para seu tipo de pele:
 - Pele seca: camomila e lavanda
 - Pele oleosa: alecrim e sálvia
 - Pele sensível: calêndula e camomila
3. Coloque o rosto a aproximadamente 30cm da tigela com a infusão
4. Cubra a cabeça com uma toalha para conter o vapor
5. Permaneça por 5-7 minutos (não mais)
6. Finalize com água fria

Benefícios cientificamente comprovados:

- Aumento da circulação sanguínea
- Dilatação temporária dos poros facilitando limpeza profunda
- Estudos mostram aumento na penetração de ingredientes ativos aplicados posteriormente



Capítulo 8: Método de Limpeza em Camadas (Layered Cleansing)

Inspirado em técnicas coreanas e japonesas, este método foi cientificamente validado para maximizar a eficácia da limpeza preservando a integridade da barreira cutânea.

Protocolo de Camadas (noturno, para máxima eficácia)

1ª Camada: Óleo Emulsionante

- Aplique óleo de limpeza compatível com seu tipo de pele em rosto seco
- Massageie por 1-2 minutos, focando nas áreas com maquiagem e protetor solar
- Emulsione com água morna e enxágue

2ª Camada: Limpador Aquoso pH-Balanceado

- Aplique limpador gel ou espuma suave
- Massageie por 30-60 segundos
- Enxágue completamente

3ª Camada: Exfoliante Enzimático Suave (2-3x por semana)

- Aplique produto com enzimas frutais ou ácidos suaves (lático, mandélico)
- Deixe agir 2-3 minutos
- Enxágue completamente

4ª Camada: Hidratação Imediata

- Aplique tônico ou essência hidratante em até 30 segundos após enxaguar
- Esta etapa sela o processo de limpeza e restaura o pH

Eficácia comprovada:

- Estudos mostram remoção de até 99% das impurezas
- Preservação de 85% dos lipídios essenciais da barreira cutânea
- Manutenção do pH ideal após a limpeza

Capítulo 9: A Limpeza Minimalista Eficaz

Menos pode ser mais quando se trata de limpeza facial. Este protocolo é baseado em pesquisas que demonstram que a simplificação muitas vezes leva a melhores resultados, especialmente para peles sensíveis ou reativas.

O Protocolo 1-2-3

1. Limpador Único Multifuncional

Receita do limpador universal:

- 3 colheres de sopa de óleo de girassol de alta oleico
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de chá de glicerina vegetal
- 1/2 colher de chá de lecitina de girassol

Misture todos os ingredientes. Massageie no rosto seco, emulsione com água morna e enxágue completamente.

2. Ciclo de Limpeza Alternada

- **Noites alternadas:** Alterne entre limpeza completa e limpeza minimalista
- **Limpeza completa:** Dupla limpeza completa com todos os passos
- **Limpeza minimalista:** Apenas água micelar caseira sem enxágue

Receita de água micelar caseira:

- 1 xícara de água de hamamelis
- 1 colher de sopa de glicerina vegetal
- 1 colher de chá de lecitina de girassol ou girassol em pó emulsificado

3. Dias de Descanso Estratégicos

Pesquisas recentes demonstram que a pele se beneficia de "dias de descanso" periódicos:

- 1 dia por semana sem nenhum produto além de água
- Permite reequilíbrio do microbioma natural
- Estimula a produção natural de ceramidas e lipídios protetores

Resultados comprovados:

- Redução de 70% em reações de sensibilidade
- Fortalecimento da barreira cutânea em 28 dias
- Redução significativa em condições como rosácea e dermatite



Capítulo 10: Protocolo de 21 Dias para Transformação da Limpeza

Este protocolo gradual permite que sua pele se adapte a uma nova rotina de limpeza, maximizando resultados e minimizando qualquer reação adversa.

Semana 1: Restauração da Barreira

Dias 1-7: Limpeza Extremamente Suave

- Elimine todos os produtos atuais
- Utilize apenas limpador de aveia e mel pela manhã e à noite
- Foco na recuperação da barreira cutânea

- Evite completamente esfoliantes e ativos

Receita base:

- 3 colheres de sopa de aveia em flocos finos
- 1 colher de sopa de mel
- Água filtrada suficiente para formar pasta

Resultados esperados ao final da semana 1:

- Redução da sensibilidade e vermelhidão
- Sensação de conforto após a limpeza (não de repuxamento)
- Diminuição do brilho excessivo (peles oleosas)

Semana 2: Introdução da Limpeza Personalizada

Dias 8-14: Início da Dupla Limpeza

- Introduza limpeza com óleo à noite
- Mantenha limpador de aveia pela manhã
- Introduza tônico pH-equilibrante após a limpeza

Óleo de limpeza por tipo de pele:

- **Pele seca:** Óleo de amêndoas ou abacate
- **Pele oleosa:** Óleo de jojoba ou semente de uva
- **Pele sensível:** Óleo de camomila ou calêndula infundido
- **Pele madura:** Óleo de rosa mosqueta ou argan

Resultados esperados ao final da semana 2:

- Melhora visível na textura da pele
- Redução significativa de cravos e impurezas
- Melhora na absorção dos produtos aplicados após a limpeza

Semana 3: Otimização e Manutenção

Dias 15-21: Limpeza Completa Otimizada

- Introduza limpeza em camadas à noite
- Adicione esfoliação enzimática 1-2x por semana
- Implemente dia de descanso semanal

Avaliação de resultados:

- Compare fotografias do dia 1 e dia 21

- Observe textura, luminosidade, poros e uniformidade
- Ajuste o protocolo conforme necessário para manutenção contínua

Resultados comprovados após 21 dias:

- Redução de 65% nas imperfeições (estudos clínicos)
- Melhora de 40% na luminosidade da pele
- Fortalecimento mensurável da barreira cutânea
- Redução significativa na reatividade da pele



Conclusão

A limpeza eficaz da pele é uma ciência baseada no equilíbrio entre remover o que é prejudicial e preservar o que é benéfico. Todos os métodos apresentados neste guia foram selecionados com base em evidências científicas, não em tendências passageiras.

Lembre-se dos princípios fundamentais que norteiam uma limpeza verdadeiramente eficaz:

1. Preservação da barreira cutânea é prioritária
2. O pH da pele deve ser respeitado e mantido
3. A limpeza deve ser personalizada para seu tipo de pele
4. Simplicidade muitas vezes supera complexidade
5. Consistência é mais importante que intensidade

Ao seguir os protocolos delineados neste guia, você estará oferecendo à sua pele o que há de mais avançado em termos de limpeza facial, utilizando ingredientes acessíveis e métodos caseiros comprovados.

Sua pele não precisa de dezenas de produtos caros - ela precisa de cuidados cientificamente fundamentados, respeito por sua fisiologia natural e consistência nos cuidados diários. Este é o verdadeiro segredo para uma pele saudável.

Agora eu te convido a experimentar os ebooks premiums: DermaSecrets Hydratation Pro; DermaSecrets Rejuvenation Plus e DermaSecrets Protetion Shield. Todos com tratamentos comprovados por profissionais da área. Consultados por diversos artigos científicos, conhecimentos e experiências de profissionais da dermatologia.

DermaSecrets

PureDerm ebook

<https://www.infonet.store/>

email:

eurekalizando@gmail.com