

Cinque consigli per la cura del viso

Autore: Redazione

Data: 08 Marzo 2024



Il biglietto da visita di ognuno di noi è sicuramente il **viso**. Grazie ad esso possiamo comunicare informazioni, come l'età e il genere, senza bisogno di parlare. Le emozioni, positive o negative che stiamo provando sono tutte visibili grazie alla **mimica facciale**.

Per sentirci a nostro agio ed affrontare le giornate al meglio è importante prendersi cura dello scudo che riveste il nostro viso, la **pelle**. Investire nel nostro aspetto esteriore non solo ci permette di essere più sani ma ci aiuta anche ad accrescere il **benessere** emotivo e la nostra **autostima** infondendo fiducia in noi stessi.

La pelle è l'organo più grande del nostro corpo ed è anche quello più sensibile in quanto è esposto a più **agenti esterni** ed atmosferici. Pioggia, sole, vento, polvere possono comportare dei cambiamenti estetici al viso, il quale rimane esposto per tutta la giornata.

È importante, prima ancora di curare, **prevenire** e proteggere la pelle dai possibili agenti negativi che potrebbero rovinarla. Ecco, quindi, cinque **consigli** utili per la cura del viso.

Identifica il tuo tipo di pelle

Per prendersi cura di qualcuno o qualcosa è importante, prima di tutto, identificare i suoi **bisogni** e capire cosa funziona meglio per lui. Per quanto riguarda la pelle, può assumere diversi colori e **texture**: grassa, secca, mista, sensibile. Ogni tipo necessita di cure diverse. Infatti, in caso di **pelle grassa** è consigliabile utilizzare creme o gel idratanti a base d'acqua così da non aggiungere ulteriore olio alla pelle. In caso di **pelle secca**, invece, è meglio concentrarsi sull'idratazione, quindi privilegiare creme e gel che possono aiutare a mantenere l'equilibrio epidermico. In caso di **pelle sensibile** è necessario prestare più attenzione nella scelta dei prodotti in quanto l'utilizzo di prodotti eccessivamente aggressivi potrebbe peggiorare la situazione.

Detergi la pelle con i giusti prodotti

Sulla base delle tipologie di pelle viste precedentemente, è necessario scegliere di conseguenza i giusti **prodotti**, gel detergenti, creme e protezioni solari specifici.

Se non sai dove cercare, Dr.Max, seconda catena di farmacie in Europa, garantisce un vasto assortimento di prodotti e, soprattutto, un'[ampia selezione online di maschere viso di farmacia](#), selezionate e certificate a miglior prezzo.

Proteggi la pelle con la protezione solare

La **protezione solare** è estremamente importante per la salute della nostra pelle, soprattutto per prevenire i **danni** causati dai raggi UV del **sole**. Anche durante l'**inverno**, quando ci sembra inutile indossarla, è importantissimo proteggere la pelle con uno strato di protezione solare. Infatti, anche il sole più flebile può condurre **all'invecchiamento** precoce della pelle, a rughe e a macchie scure. La protezione solare aiuta a ridurre questi rischi proteggendo la pelle dagli **effetti** dannosi del sole. In più, la crema solare aiuta anche a **preservare la salute** generale della pelle, contribuendo a mantenere la sua elasticità, tonicità e luminosità.

In estate, invece, è importantissimo proteggere la pelle, il contatto diretto col sole cocente può condurre a **scottature** che possono essere dolorose e dannose per la pelle.

Proteggi la pelle anche di notte

Come già detto, le nostre giornate, il sole, il vento e tutti gli agenti esterni possono rovinare la nostra pelle e condurla all'invecchiamento precoce. Le protezioni solari, l'esfoliazione, l'idratazione sono tutti alleati per il benessere della nostra pelle. Tuttavia, è importante coccolare la l'epidermide non solo di giorno ma anche di **notte**. Infatti, proprio durante la notte, avviene un processo di **rigenerazione** naturale. Prima di dormire è buona norma rimuovere tutti i residui di trucco, detergere ed idratare la pelle. Durante la notte, invece, è preferibile dormire su una **federa** di **raso** o di seta per ridurre l'attrito. In più, il **sebo** proveniente dai capelli potrebbe condurre la pelle ad avere piccoli inestetismi, pertanto, mantieni puliti pelle e capelli.

Cura lo stile di vita

Infine, la cosa più saggia che tu possa fare è curare lo **stile di vita**. Il benessere proviene prima di tutto dall'interno. Alcuni **alimenti** quali verdure, pesce, frutta possono fornirti **nutrienti** sani ed

essenziali per una pelle giovane, elastica e luminosa. **Bere** abbastanza acqua durante il giorno è altrettanto essenziale per mantenere la pelle idratata dall'interno, infatti, l'acqua aiuta a eliminare le tossine dal corpo e favorisce l'elasticità della pelle. Svolgere **attività fisica** regolare migliora la circolazione sanguigna, che a sua volta porta nutrienti e ossigeno alla pelle, favorendone la salute e la luminosità. Inoltre, l'attività fisica può contribuire a **ridurre lo stress**, il che può avere un impatto positivo sulla salute della pelle. Lo stress, infatti, può influenzare negativamente la salute dell'epidermide, causando problemi come acne, eczema e invecchiamento precoce. Pratiche come la **meditazione**, lo yoga, la respirazione profonda e l'attività fisica possono aiutare a ridurre lo stress. Infine, il durante le ore notturne, il corpo ripara e rigenera le cellule della pelle, quindi assicurati di **dormire** il numero necessario di ore ogni notte per favorire un **aspetto sano della pelle**.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/bellezza/cura-della-pelle/cinque-consigli-per-la-cura-del-viso/>

Generato il 23/04/2025