

IVG

Come creare una routine di bellezza a casa

di **Redazione**

20 Gennaio 2023 - 0:01



Avere una pelle sana è sinonimo di salute e bellezza. Per raggiungere questo obiettivo è importante creare una routine di bellezza a casa che si adatti alle proprie necessità.

Scegliere i prodotti più adeguati, però, non è semplice perché in commercio ne esistono di tante tipologie e marche.

In questo articolo vedremo proprio come scegliere i prodotti più adatti alla propria pelle e quali sono i principali consigli da seguire per mantenere una pelle liscia, elastica, tonica e luminosa, così da sembrare più giovani e in salute.

I cosmetici essenziali per la cura della pelle

I prodotti per la pelle devono garantire nutrimento e protezione, prevenendo, allo stesso tempo, potenziali problemi di invecchiamento e disidratazione.

Che sia realizzato sotto forma di gel, latte o sapone, un prodotto per la pelle deve essere delicato e deve rispettare il **film idrolipidico** della pelle. Quindi, occorre scegliere con cura i prodotti per la routine di bellezza puntando sul giusto equilibrio tra i diversi ingredienti.

Ma quali sono i cosmetici che non possono mancare in una buona routine di bellezza a casa? Per quanto riguarda la pelle del viso, indispensabile è il latte detergente che serve a rimuovere il trucco ma può essere utilizzato anche per una pulizia generale, data la sua estrema delicatezza.

Altro prodotto da inserire nella routine è il tonico che, grazie alla sua azione idratante, rinfrescante e astringente, aiuta a togliere dalla pelle i residui più piccoli di trucco o particelle di smog.

Molto importante, poi, è inserire nella routine di bellezza dei prodotti per il contorno occhi, parte del viso molto sensibile e con una cute sottile. Per questa zona occorre utilizzare prodotti specifici che cambiano in base al tipo di pelle e all'azione desiderata (ad esempio idratante o antirughe).

Un olio o una crema viso giorno è quel prodotto che non può mai mancare. Scegliere quella più adatta alla propria pelle è fondamentale. Solitamente, questo tipo di prodotto nutre in profondità, idrata la pelle e la protegge dagli attacchi esterni.

Stessa importanza ha la crema viso notte che presenta una formulazione più pesante. Infatti, viene utilizzata una base grassa corposa che nutre molto in profondità la pelle durante le ore di sonno.

Per la pelle del corpo, invece, sono sufficienti due o tre prodotti al massimo. Il corpo, infatti, ha bisogno di meno prodotti rispetto al viso ma, in termini di qualità, servono le stesse attenzioni.

Nello specifico, servono, innanzitutto, due prodotti per la pulizia, la cura e il nutrimento quotidiano. Il primo è il detergente più adatto al proprio tipo di pelle. In generale, meglio evitare i prodotti aggressivi e orientarsi su quelli nutrienti e più idonei per il proprio stile di vita.

Un altro prodotto indispensabile è l'olio o crema corpo. Questo serve a nutrire e idratare la pelle, rendendola più elastica.

Infine, un terzo prodotto fondamentale per chi vuole evitare l'insorgere di inestetismi cutanei. Si tratta di olio specifico che previene la formazione di inestetismi della pelle come, ad esempio, le smagliature.

Come scegliere i prodotti cosmetici

Di fronte agli scaffali dei prodotti cosmetici la scelta del prodotto migliore per le proprie esigenze non è semplice, data l'ampia scelta. Ma come fare per non sbagliare e trovare prodotti adatti alle proprie esigenze? Innanzitutto, la regola principale è acquistare su e-commerce come [Ebrand Italia](#) prodotti cosmetici professionali di alta qualità. Successivamente, basta seguire semplici consigli.

Il primo è conoscere la propria pelle. In molti casi è conveniente fare una visita dal dermatologo, così da verificare lo stato della pelle e conoscere i principi attivi da ricercare nei cosmetici.

Importante è anche verificare il rapporto qualità/prezzo. Non sempre costoso vuol dire qualità. Per imparare a conoscere la vera qualità dei prodotti occorre sapere leggere l'INCI, ovvero l'elenco degli ingredienti utilizzati, in ordine crescente. Se all'inizio sono

presenti ingredienti di qualità, si capirà di essere di fronte a un cosmetico di alta qualità.

Inoltre, prima di effettuare l'acquisto occorre provare. Molti negozi consentono di testare il prodotto utilizzando un campioncino. In questo modo è possibile verificare l'azione del cosmetico sulla propria pelle.

Infine, meglio comprare confezioni piccole, così da non rischiare di buttare grandi quantità del prodotto nel caso non si riesca a consumarlo prima della data di scadenza.

Come utilizzare correttamente i prodotti cosmetici

Riuscire a ottenere il massimo risultato da un cosmetico non dipende solamente dalla qualità del prodotto e la costanza nel suo utilizzo, ma anche dall'applicazione.

I cosmetici vanno applicati in un modo specifico che segue delle linee di massaggio, dette anche linee di Langer.

Per applicare al meglio un cosmetico, quindi, bisogna innanzitutto prelevare la dose corretta di prodotto. La quantità cambia in base alla propria pelle e l'età. Inoltre, è importante che il prodotto idrati la pelle, ma senza appesantirla.

Un consiglio fondamentale è quello di evitare di prendere le creme con le dita, parte del corpo che trattiene moltissimi microrganismi che si moltiplicano esponenzialmente all'interno di un ambiente come la crema. Ciò porta al deterioramento del prodotto e diminuisce il suo sistema conservante.

Meglio, quindi, utilizzare una spatola per prelevare il prodotto, accessorio che spesso viene dato in dotazione. Per applicare una crema bisogna, prima di tutto, scaldarla tra le dita, attività che ne migliora l'efficacia.

I movimenti devono essere delicati e la mano deve scorrere dolcemente sulla pelle, senza tirare o premere con forza.

Come mantenere la pelle idratata e nutrita

Per mantenere la pelle idratata e nutrita un metodo molto efficace è quello di bere molta acqua che va distribuita lungo tutto il corso di una giornata. Anche l'alimentazione svolge un ruolo fondamentale per la bellezza e la salute della pelle.

Meglio evitare cibi piccanti ed elaborati, optando per frutta e verdura principalmente. Ad esempio, sono ideali cibi come angurie e meloni, cetrioli, pomodori e insalata.

Naturalmente, oltre a questi consigli da seguire giornalmente, la pelle va nutrita anche dall'esterno e non solo dall'interno. Bisogna idratare almeno due volte a settimana. Questi trattamenti esterni possono essere effettuati anche sfruttando semplicemente ingredienti presenti in casa e, quindi naturali.

Ad esempio, olio e banane sono due elementi che possono essere spalmati sulla pelle del viso e del corpo riuscendo a nutrire in maniera molto efficace.

Come prevenire i segni del tempo e mantenere una pelle giovane

Per riuscire a ottenere una pelle dall'aspetto giovane e radioso a ogni età, occorre attivarsi

e curarla giorno per giorno attraverso una routine di bellezza giornaliera.

Dermatologi specializzati consigliano di iniziare i trattamenti tramite cosmetici già poco prima dei trent'anni. L'uso della cosmesi, in questo caso, più che essere a scopo correttivo, serve come igiene dermatologica.

Fondamentale, quindi, seguire quattro step: deterzione, azione antiossidante, idratazione e fotoprotezione. Ognuno di essi va declinato in base alla propria tipologia di pelle.