



5 consigli per la cura della pelle del viso

Ecco cosa fare per avere un aspetto sempre al top in modo semplice e veloce, evitando errori o cattive abitudini

DI GIUSEPPE MANZONI SU 26 SETTEMBRE 2019 12:15 CULTURA & SOCIETÀ, CULTURA & SOCIETÀ - ITALIA, CULTURA & SOCIETÀ - ITALIA - ACTIVITY

La cura della pelle del viso è fondamentale per avere un aspetto sempre al top. Spesso, però, ci imbattiamo in errori e cattive abitudini che non fanno altro che danneggiare la pelle del viso. Noi, però, abbiamo intenzione di aiutarvi con questi **cinque semplici consigli** che vi aiuteranno a prendervi cura della pelle del viso in modo semplice e veloce.

L'acqua fredda

Qual è la prima cosa che facciamo quando ci svegliamo? Ci laviamo la faccia! Uno dei primi consigli è quello di farlo con acqua fredda. Il nostro viso, infatti, ha bisogno di acqua fredda che aiuta immediatamente a diminuire i segni di stanchezza e restringe i pori. Al contrario l'acqua calda dilata i vasi sanguigni, provocando così possibili rossori, rischio reso ancora maggiore se si è soggette all'acne o alla rosacea. Si consiglia, inoltre, di utilizzare un cubetto di ghiaccio avvolto in un tovagliolo di stoffa fine da mettere sulle palpebre. In due minuti il risultato sarà entusiasmante.

La crema viso

Altro consiglio è quello di usare una crema viso adatta alle nostre esigenze. Un esempio? **La crema viso di Masciabrunelli.com**. La crema rimpolpante rivitalizzante è basata su lipidi vegetali ad alta attività eudermica (Argan, Avocado, Karité) e sull'azione di oligopeptidi specifici per stimolare le cellule alla produzione di Acido Ialuronico e Collagene Nativo. L'utilizzo infonde luminosità, riduce i pori e imperfezioni e restituisce una luce delicata. Giorno dopo giorno, texture e tono della pelle vengono ridefiniti, fino a ottenere un incarnato più liscio e compatto.

Bere tanta acqua

Torniamo all'acqua, elemento essenziale della nostra vita. Prima di lanciarsi nell'acquisto di una miriade di creme, considerate quanta acqua bevete al giorno. Se siete sotto i canonici due litri, allora **cominciate a bere di più**. Questo farà enormemente bene alla vostra pelle, molto più di tante creme. Riequilibrato l'apporto di liquidi nel vostro organismo, potrete allora passare a una serie di prodotti naturali per curare la pelle del viso: tra questi, l'olio di cocco è considerato tra i migliori per nutrire la vostra pelle secca e arrossata. Considerate, sempre per le loro grandi caratteristiche nutritive, anche la **pappa reale** e il **lattato di sodio**. Per combattere i punti neri, un rimedio semplice ed economico è il **bicarbonato di sodio**.

L'alimentazione

Anche l'alimentazione recita un ruolo fondamentale. Ci sono alimenti che non assumiamo a sufficienza e che aiutano la rigenerazione cutanea e altri invece che la compromettono facilitando la comparsa di rughe e impurità. L'importante per avere una pelle sana e luminosa è assumere vitamine, alcune delle quali rivestono un ruolo essenziale per la salute ed il benessere della pelle. Il **tè verde**, i **legumi**, la **verdura in generale** (pomodori, carote, ecc.), hanno proprietà antiossidanti, combattono l'azione dei radicali liberi, dell'invecchiamento cutaneo e rigenerano la pelle colpita da eccessivo stress. Anche **spinaci**, **rape verdi** e **broccoli** hanno proprietà non trascurabili, il loro uso garantisce una pelle dal colorito più acceso, uniforme e rughe attenuate grazie alla presenza della vitamina A, responsabile del processo di crescita e sviluppo delle cellule.

Le sane abitudini

In ultima analisi per una pelle perfetta bisogna bere tanta acqua, come detto prima, e **riposare almeno otto ore al giorno**: fa bene non solo alla nostra pelle ma anche al sistema nervoso e riduce l'irritabilità.