

Pelle del viso liscia e morbida: i consigli degli esperti

di AdnKronos

22 NOVEMBRE 2019



aaa

(Roma 22 novembre 2019) - Avere la pelle del viso liscia e morbida non è affatto un'utopia. È, anzi, un obiettivo di tantissime persone da raggiungere attraverso cura quotidiana ed attenzione. La genetica conta, certo, ma lo stile di vita, le abitudini, il cibo ne possono pregiudicare l'effettiva bellezza.

Avere una pelle perfetta significa avere una pelle del viso a grana fine, senza pori dilatati o imperfezioni, un colorito luminoso, è levigata e senza solchi profondi, è gradevole al tatto. Come fare per avere una pelle così? I metodi sono davvero tanti, a partire dalla scelta di prodotti per la pulizia come il [latte detergente alle ceramidi di masciabrunelli.com](https://www.masciabrunelli.com).

L'alimentazione

Il primo passo per avere una pelle del viso perfetta è seguire una giusta alimentazione. 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, ad esempio, ha proprietà disintossicanti e può contribuire a prevenire il cancro della pelle. I fagioli e le lenticchie contengono vitamina B utile per favorire la rigenerazione cellulare e accrescere le difese naturali della pelle. La verdura in generale: pomodori, carote, 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.

La frutta, invece, soprattutto le mele, contengono vitamine B1, B2, A, C, intervengono sul metabolismo della cellula garantendo la sua rigenerazione e integrando la cute dei minerali persi. Arance, pompelmi e limoni rendono la pelle fresca e levigata.

Le sane abitudini

Oltre all'alimentazione è importante bere molta acqua che purifica ed elimina le tossine. Anche il riposo quotidiano è molto importante, da raggiungere attraverso almeno otto ore di sonno al giorno. È importante, inoltre, effettuare un peeling o scrub almeno una volta a settimana. Idratare la pelle con creme o oli idratanti almeno due volte al giorno, mattina e sera, il che oltre a mantenere la pelle morbida è molto utile anche per l'elasticità della pelle, indispensabile per prevenire le smagliature che sono uno degli inestetismi più diffusi tra le donne soprattutto in zone del corpo particolarmente sensibili.

I prodotti

Per le donne che vogliono avere e mantenere la pelle del viso perfetta è importante anche la scelta dei cosmetici. In particolare bisognerebbe scegliere sempre cosmetici che riportano sull'etichetta la scritta "non comedogeno", che significa che il trucco è studiato per non ostruire i pori. Se la pelle è grassa meglio non usare un trucco a base di crema e scegliere invece quello a base di acqua, lo riconosci dalla scritta "oil-free" sull'etichetta. Se si può l'ideale è un trucco minerale: è naturale e permette alla pelle di respirare.

Per maggiori info sui prodotti da utilizzare per la cura del viso: [masciabrunelli.com](https://www.masciabrunelli.com)