



Cura della Pelle: Il Manuale Completo

AMAZON BEST-SELLING AUTHOR

Dr Rosi





Cura della

Pelle: Il

Manuale

Completo

Dr Rosi

'La cura della pelle personale' è una routine. Conosciamo tutti l'importanza della "cura personale della pelle". L'opinione su come (per la cura personale della pelle) differisce da persona a persona. Alcune persone credono che andare negli istituti di bellezza a giorni alterni sia la cura della pelle personale. Altri credono che la cura personale della pelle sia solo una questione di applicare una crema o una lozione sulla pelle, di tanto in tanto. Poi ci sono persone che pensano che la cura della pelle personale è un evento che accade una volta al mese o una volta all'anno. Altri ancora si occupano

continuamente della "cura personale della pelle". Tuttavia, la cura della pelle personale non è così complicata e non è nemmeno così costoso (considerando quanto sia benefico). La cura personale della pelle segue una routine o una procedura per soddisfare i bisogni della tua pelle.

Anche prima di iniziare con una routine, è necessario determinare il tipo di pelle (grassa, secca, sensibile, normale ecc.) E selezionare i prodotti per la cura della pelle adatti ad essa (potrebbe essere necessario sperimentare con alcuni prodotti per la cura della pelle personale) . Ecco una routine che dovrebbe funzionare per la maggior

parte delle persone con pelle normale.

La prima cosa sulla routine di cura della pelle personale è 'pulizia'. I tre ingredienti principali di un detergente sono olio, acqua e tensioattivi (agenti bagnanti). Olio e tensioattivi estraggono lo sporco e l'olio dalla pelle e dall'acqua, quindi lo sciacquano, rendendo così la pelle pulita. Potrebbe essere necessario provare un paio di detersivi prima di trovare quello che fa per te il meglio. Tuttavia, si dovrebbe sempre usare detersivi senza sapone. Inoltre, dovresti usare l'acqua tiepida di Luke per la pulizia (acqua calda e fredda, entrambi, causare danni alla pelle). Fare attenzione a non pulire

eccessivamente la pelle e a danneggiare la pelle durante il processo.

La seconda cosa sulla routine di cura della pelle personale è l'esfoliazione. La pelle segue un processo di mantenimento naturale in cui rimuove le cellule morte e le sostituisce con nuove cellule della pelle. L'esfoliazione è solo un modo per facilitare la pelle in questo processo. Le cellule morte della pelle non sono in grado di rispondere ai prodotti per la cura della pelle personale, ma consumano comunque questi prodotti, impedendo loro di raggiungere le nuove cellule della pelle. Pertanto, rimuovere le cellule morte della pelle è importante per aumentare l'efficacia di tutti i

prodotti per la cura personale della pelle. Generalmente, l'esfoliazione si svolge subito dopo la pulizia. Come con qualsiasi procedura di cura della pelle personale, è importante capire quanto bisogno di esfoliazione.

Esfoliare 4-5 volte alla settimana per la pelle grassa / normale e 1-2 volte a settimana per la pelle secca / sensibile. Esfolia un paio di volte di più in condizioni climatiche calde e umide.

La prossima cosa sulla routine di cura della pelle personale è idratanti. Questa è una delle cose più importanti nella cura della pelle personale. Anche le persone con la pelle grassa hanno bisogno di idratanti. Gli idratanti non

solo sigillano l'umidità nelle cellule della pelle, ma attirano anche l'umidità (dall'aria) ogni volta che è necessario. L'uso di una quantità eccessiva di idratante può comunque intasare i pori della pelle e finire a danneggiare la pelle. La quantità di idratante necessaria per la tua pelle diventerà evidente a te entro una settimana dall'uso della crema idratante. Inoltre, l'applicazione della crema idratante è ottimale quando la pelle è ancora umida.

L'ultima cosa sulla routine di cura della pelle personale è la protezione solare.

Molti prodotti idratanti (creme / idratanti per la giornata) sono dotati di

protezione UV, quindi puoi ottenere da loro due benefici. Tali idratanti sono raccomandati per tutti i giorni (indipendentemente dal fatto che sia soleggiato o nuvoloso).



Ancora una volta, sperimenta con vari prodotti per la cura della pelle personale e anche con l'importo che devi applicare. Ciò che ti dà i migliori risultati è la migliore ricetta per la cura della tua pelle personale. Tuttavia, se si dispone di un qualche tipo di dilemma della pelle, è meglio consultare il proprio dermatologo prima di iniziare a utilizzare qualsiasi prodotto per la cura personale della pelle.

Cura della pelle seria

'Serious skin care' significa mantenere una pelle sana e luminosa per tutta la vita.

Invecchiando, i meccanismi naturali di

cura della pelle del tuo corpo si indeboliscono. Quindi, "seria cura della pelle" significa rispondere ai mutevoli bisogni della tua pelle. Pertanto, la "cura della pelle seria" riguarda costantemente la valutazione, l'analisi e la modifica delle routine di cura della pelle. La tua routine di cura della pelle dovrebbe cambiare in base alle condizioni ambientali, alla tua età e ai cambiamenti nel tuo tipo di pelle.

"Serious skin care" riguarda anche la consapevolezza. Con i progressi tecnologici e la ricerca, sempre più fatti vengono portati alla luce ogni giorno. Inoltre, la composizione e la natura dei prodotti per la cura della pelle

sembrano cambiare nel tempo. Quindi provare i nuovi prodotti è anche una parte della cura della pelle seria. Tuttavia, la "cura della pelle seria" consiglia di utilizzare un nuovo prodotto su una piccola zona di pelle (non sulla pelle del viso), in primo luogo, solo per vedere come la pelle reagisce ad essa.

"Serious skin care" significa anche sapere come usare i prodotti per la cura della pelle. Le buone pratiche includono cose come applicare gli idratanti mentre la pelle è umida, utilizzando i colpi verso l'alto per una migliore penetrazione dei prodotti per la cura della pelle, rimuovere il trucco prima di andare a letto, pulire prima di idratare o

applicare il trucco, usando la giusta quantità di prodotti per la cura della pelle ecc. Pertanto, aumentare l'efficacia dei prodotti per la cura della pelle è un'altra area di interesse per la cura della pelle.

Alcune precauzioni, come evitare il contatto con detergenti, sono anche parte di una seria cura della pelle. "Cura della pelle seria" significa essere gentili con la pelle. Cose come l'eccesso di esfoliazione, l'uso di prodotti di bassa qualità e l'applicazione di prodotti a base di prodotti chimici forti, sono tutti dannosi per la pelle. Alcune persone hanno un'idea sbagliata riguardo alla cura della pelle seria.

Per loro la cura della pelle è seria - utilizzando grandi quantità di prodotti il più spesso possibile. Tuttavia, questa non è una cura seria della pelle (ed è per questo che la consapevolezza è così importante).

"Serious skin care" significa anche visitare il tuo dermatologo per il trattamento dei disturbi della pelle. Ignorare i disturbi della pelle può essere fatale per la tua pelle e potrebbe portare a danni permanenti. Quindi, se le cose non migliorano con il farmaco da banco, dovresti visitare immediatamente un dermatologo. Auto-chirurgia per es. la spremitura di acne / brufoli è un grande no (può portare a danni permanenti della

pelle).

Quindi, la cura della pelle seriamente seria riguarda più le precauzioni e le misure preventive (che il trattamento). La cura della pelle seria è di essere proattiva e reattiva. In realtà, possiamo dire che la "cura della pelle seria" riguarda l'essere proattivi riguardo alle esigenze della vostra pelle in modo che il bisogno di essere reattivi sia ridotto al minimo.



Cura della pelle biologica

"Se può essere fatto in modo naturale, perché cercare mezzi artificiali" - questa è la premessa di base sulla quale funziona "la cura della pelle organica". La cura della pelle biologica è il modo più naturale di "cura della pelle". In effetti, la "cura della pelle organica" fu probabilmente la prima ad essere utilizzata dall'uomo quando si svegliò per la prima volta ai bisogni della sua pelle. La "cura della pelle biologica" non è solo più amichevole per la pelle, ma anche economica. Se esercitata nel modo giusto, la cura della pelle biologica può prevenire il verificarsi di molti disturbi della pelle e può aiutare a

mantenere la pelle sana e giovane alla ricerca di un tempo molto più lungo.

La frutta e la verdura organiche sono le cose più popolari nelle routine di cura della pelle organiche, ad es. il cetriolo è molto comune nelle routine di cura della pelle organica. Curcuma, mela, papaia, zenzero sono altri che trovano largo impiego nelle routine di cura della pelle organica. Questi materiali organici hanno un effetto molto rinfrescante e vitalizzante sulla pelle. Quasi ogni libro / guida sulla cura della pelle ha una sezione sulla cura della pelle organica (comprese le azioni di vari tipi di frutta e verdura sulla pelle). Quindi scegli quelli più adatti al tuo tipo di pelle e

inizia a sperimentare con loro fino a quando non scegli quelli più adatti per l'inclusione nella tua routine di cura della pelle biologica. È importante usare frutta e verdura fresca biologica. Non cercare di utilizzare quelli marci per la tua pelle, il loro unico posto è il bidone della spazzatura.

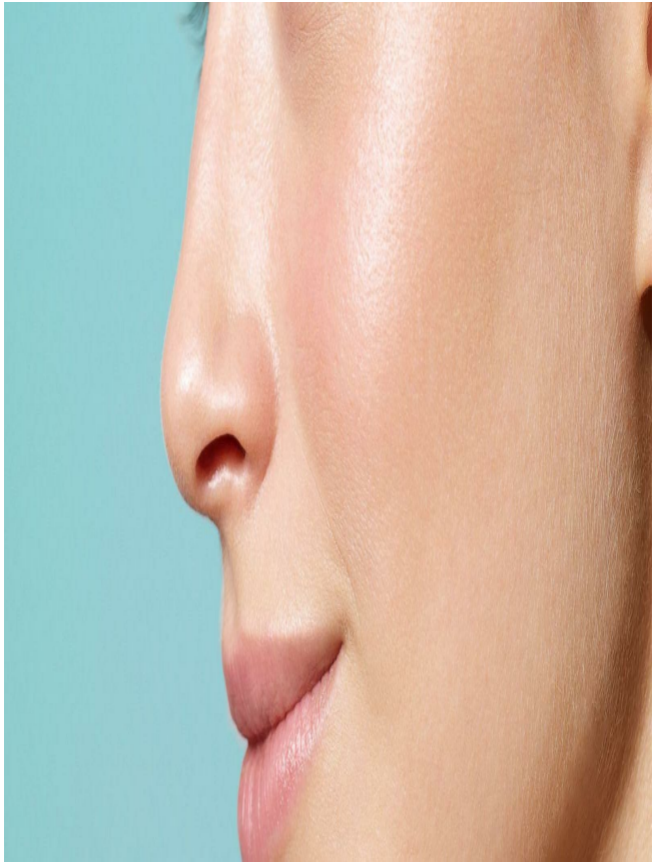
Il latte è noto per possedere buone proprietà detergenti; infatti, il nome di alcuni prodotti per la cura della pelle contiene la parola "latte". Una combinazione di latte con farina d'avena macinata si comporta come un ottimo detergente.

La farina d'avena macinata è particolarmente indicata per le pelli

grasse ed è un ingrediente popolare nel regime di cura della pelle biologica. È usato in varie combinazioni, ad es. con uova, miele, latte e frutta, per la preparazione di pacchi facciali organici.

Il germe di grano è un altro ingrediente nelle procedure di cura della pelle organica. È ricco di vitamina E ed è noto per la sua esfoliazione e per le sue proprietà idratanti. Il germe di grano, in varie combinazioni con altri materiali organici, viene utilizzato per preparare maschere facciali per i tipi di pelle normali e secchi. L'olio di germe di grano è un altro modo in cui il germe di grano viene utilizzato per la cura della pelle biologica.

Yogurt e panna acida sono altri materiali organici che sono popolari per la loro esfoliazione e proprietà idratanti.



L'uso del miele biologico è anche popolare nelle procedure di cura della pelle organica. Aiuta a mantenere l'umidità e aiuta a conferire un aspetto luminoso alla pelle.

L'acqua di rose prende il suo posto come un toner nelle routine di cura della pelle organica. Anche l'acqua di lavanda è popolare.

"Cura della pelle organica" utilizza combinazioni di vari materiali organici che si completano a vicenda e migliorano l'efficacia reciproca. Inoltre, queste combinazioni sono anche utili per superare gli effetti dannosi (se ce ne sono) di vari materiali organici che li formano.

La cura della pelle biologica è davvero un'arte che, una volta perfezionata, può dare risultati meravigliosi in un modo molto economico.

Lozioni vs creme per la cura della pelle

Non c'è carenza di creme e lozioni per la cura della pelle sul mercato. Dai un nome a un disturbo e troverai centinaia di creme per la cura della pelle, lozioni e altri prodotti per questo. Come risultato della ricerca in corso e per la crescente domanda, il numero di prodotti per la cura della pelle sembra essere in aumento.

Lozioni per la cura della pelle e creme

per la cura della pelle sono le forme più popolari in cui questi prodotti sono disponibili, e sembra esserci sempre un dibattito su quale forma è migliore?

Bene, non c'è una risposta definitiva a questo. Sembra più una questione di scelta personale. Tuttavia, le creme unte sono sicuramente meno popolari rispetto a quelle non unte (o meno unte). Poiché l'applicazione delle creme per la cura della pelle è più facile, sembra preferibile (al di sopra delle lozioni) nei casi in cui il prodotto per la cura della pelle non debba essere rimosso immediatamente dopo l'applicazione. Quindi, le creme per la cura della pelle sembrano più popolari come idratanti

che come detergenti o toner. Per i toner, le lozioni sembrano essere preferite per le creme per la cura della pelle. Ci sono alcune creme per la cura della pelle che agiscono anche come toner, ma generalmente i toner sono disponibili solo in forma liquida. Per la pulizia, lozioni e creme per la cura della pelle sono ugualmente popolari; tuttavia, l'inclinazione sembra più verso lozioni.

Le creme sono conosciute per essere più efficaci nel mantenere la pelle umida; quindi, la forma più popolare di creme per la cura della pelle è idratanti. Per lo stesso motivo, molte persone tendono ad associare le creme per la cura della pelle con la pelle secca e sensibile.

Anche se è vero fino a un certo punto, le creme per la cura della pelle non sono usate solo per la pelle secca, ma sono anche usate per produrre prodotti per la pelle grassa, ad es. creme di vitamina A e creme di zolfo che aiutano a ridurre il tasso di produzione di sebo.



Le creme per la cura della pelle sono anche utilizzate per prodotti che si

adattano ai disturbi della pelle, specialmente per i disturbi che richiedono l'applicazione del prodotto su una piccola area localizzata. Questo è di nuovo dovuto al fatto che le creme per la cura della pelle sono più facili da applicare (senza sprechi) sulla zona interessata. Tuttavia, nei casi in cui la pelle deve essere lavata con un medicinale /

prodotto, la lozione è una scelta migliore. Per lo più, anche i produttori si rendono conto di questo fatto, rendendo più facile per voi scegliere tra una lozione e una crema per la cura della pelle

Creme per gli occhi e creme anti-

invecchiamento sono altri esempi in cui la crema per la cura della pelle è preferita sulla sua controparte per lozione.

Qualunque sia la tua scelta (crema o lozione), sapere come usarlo efficacemente, è più importante di ogni altra cosa.

Cura della pelle a base di erbe

La cura della pelle non è un argomento dei tempi recenti; è stato in pratica fin dai tempi antichi, quando la cura della pelle a base di erbe era probabilmente l'unico modo per prendersi cura della pelle. Tuttavia, la cura della pelle si è trasformata in grande stile. Le routine di

cura della pelle a base di erbe sono state sostituite da routine di cura della pelle a base sintetica / chimica. Le ricette di cura della pelle a base di erbe che un tempo erano luoghi comuni non sono così popolari oggi (e nemmeno sconosciute a una grande popolazione). Questa trasformazione da cura della pelle a base di erbe a sintetico, può probabilmente essere attribuita a due cose: la nostra pigrizia (o solo il ritmo veloce della vita) e la commercializzazione della cura della pelle. Anche i prodotti per la cura della pelle a base di erbe sono stati commercializzati. Questi prodotti commerciali per la cura della pelle a base di erbe devono essere miscelati

con conservanti per aumentarne la durata, rendendoli meno efficaci di quelli freschi fatti in casa. Tuttavia, sembra che le cose stiano cambiando velocemente e sempre più persone optano per routine di cura della pelle naturali ed erboristiche. Ma ancora, nessuno vuole farli a casa e quindi il mercato commerciale di prodotti per la cura della pelle a base di erbe è in aumento.

Quindi quali sono queste erbe o meccanismi di cura della pelle a base di erbe?

L'aloe vera, che è un estratto della pianta di Aloe, è uno dei migliori esempi di prodotti per la cura della

pelle a base di erbe. L'aloè vera appena estratta è un idrante naturale che aiuta a lenire la pelle. Aiuta anche a curare i tagli e trattare le ustioni solari.

Un certo numero di erbe è noto per possedere proprietà detergenti. Tarassaco, camomilla, fiori di tiglio e erbe di rosmarino, sono alcuni esempi di tali detergenti.

Le loro proprietà di cura della pelle a base di erbe vengono invocate quando sono combinate con altre erbe come il tè.

Gli antisettici sono un'altra parte importante della cura della pelle a base di erbe.

Lavanda, calendula, timo e finocchio sono buoni esempi di erbe che sono noti per possedere proprietà antisettiche. Anche l'acqua di lavanda e l'acqua di rose formano buoni toner.

Il tè svolge un ruolo importante nella cura della pelle a base di erbe. Gli estratti di tè sono usati per il trattamento della pelle che è stata danneggiata dalle radiazioni UV.

Gli oli preparati con estratti di erbe rappresentano un altro mezzo per la cura della pelle a base di erbe. L'olio dell'albero del tè, l'olio di lavanda, l'olio di borragine e l'olio di primula sono alcuni oli popolari usati nella cura della pelle a base di erbe. Alcuni oli di

frutta (ad esempio estratti di frutta come banana, mela e melone) trovano impiego nei gel da doccia (come un mix idratante) Anche i trattamenti omeopatici e le aromaterapie sono sotto l'ombrellone dei rimedi per la cura della pelle a base di erbe.

La cura della pelle a base di erbe è utile non solo per il normale nutrimento della pelle, ma anche per il trattamento di disturbi della pelle come eczema e psorasi. La maggior parte dei prodotti per la cura della pelle a base di erbe non ha alcun effetto collaterale (il motivo più importante per preferirli rispetto ai prodotti sintetici) Inoltre, i prodotti per la cura della pelle a base di

erbe possono essere facilmente realizzati a casa, rendendoli così ancora più attraenti. Quindi, la cura della pelle a base di erbe è la strada da percorrere. Tuttavia, questo non significa che si scartano totalmente i prodotti sintetici. Alcune persone vanno al punto di discutere con il loro dermatologo, se lui / lei suggerisce un prodotto sintetico.

Dovresti accettare il fatto che alcuni ordini di pelle potrebbero richiedere l'uso di prodotti per la cura della pelle non a base di erbe clinicamente provati.



Scegliere un prodotto per la cura della pelle del viso Parlando di cura della pelle, la "cura della pelle del viso" sembra essere al top della classifica. Ci sono un sacco di prodotti per la cura della pelle del viso disponibili sul mercato. I prodotti di cura della pelle del viso più comuni sono quelli che vengono utilizzati come parte della routine quotidiana. Questi includono cose come detergenti e idratanti. Anche i toner e l'esfoliazione sono ben noti, ma non molte persone li usano come tali.

La classificazione generale dei prodotti per la cura della pelle del viso si basa su quanto segue:

* Sesso (quindi ci sono prodotti per la

cura della pelle del viso per gli uomini e ci sono prodotti per la cura della pelle del viso per le donne)* Tipo di pelle (prodotti per la pelle del viso per la pelle grassa, prodotti per la cura della pelle del viso per la pelle secca, prodotti per la cura della pelle del viso per la pelle normale e prodotti per la cura della pelle del viso per pelli sensibili)* Età (prodotti per la cura della pelle del viso per vecchi e prodotti per la cura della pelle del viso per i giovani)* Disturbi della pelle (cioè prodotti per la cura della pelle del viso per il trattamento di vari tipi di pelle come eczemi, acne ecc.) Quindi questo è il tuo punto di partenza per scegliere un prodotto per la cura della pelle del viso

che fa per te. Un buon modo per iniziare è determinare il tipo di pelle prima. Si noti inoltre che il tipo di pelle cambia con l'età, quindi il prodotto per la pelle del viso che fa per voi oggi, potrebbe non adattarsi per sempre e quindi è necessario valutare costantemente l'efficacia del prodotto per la cura della pelle del viso.

I prodotti per la cura della pelle del viso sono disponibili in varie forme: creme, lozioni, gel, maschere, ecc. E molte persone cercano di mettersi l'uno contro l'altro nella loro discussione su quale sia la forma migliore. Tuttavia, non si può davvero valutare una forma come migliore di un'altra forma. Quello che fa

per te (e qualunque cosa tu stia bene con) è la migliore forma di prodotto per la cura della pelle del viso per te, davvero.

Tuttavia, è importante notare che questi prodotti funzionano in modo diverso per persone diverse. Quindi la cosa migliore è provare il prodotto per la cura della pelle del viso su una piccola chiazza di pelle (ad esempio i lobi delle orecchie) prima di andare avanti e usarlo.

Un'altra considerazione importante è lo stato della tua pelle. Se si soffre di una malattia della pelle di qualsiasi tipo, è meglio chiedere il parere di un dermatologo prima di effettuare effettivamente la selezione e iniziare a

utilizzare un prodotto per la cura della pelle del viso.



Una volta selezionato per te il prodotto per la cura della pelle del viso, devi anche assicurarti di usare il prodotto per la cura della pelle del viso nel modo giusto, cioè seguire le corrette procedure per l'applicazione, utilizzare la quantità corretta e rendere il prodotto facciale una parte della tua pelle routine di cura.

I prodotti per la cura della pelle naturali sono la risposta a tutti i problemi?

Quando si tratta di prodotti per la cura della pelle, troverete che molte persone sono molto particolari nell'usare solo prodotti naturali per la cura della pelle.

Trattano tutti i prodotti sintetici come

dannosi per la pelle.

Quindi, i prodotti per la cura della pelle sono la risposta a tutti i nostri problemi?

Cosa succede se un prodotto per la cura della pelle naturale non è disponibile per il trattamento di un particolare disturbo della pelle? I prodotti sintetici per la cura della pelle sono così dannosi da dover essere vietati?

Persone diverse hanno risposte diverse a queste domande. Tuttavia, la realtà è che a causa della presenza di conservanti sintetici, è davvero difficile trovare un prodotto naturale per la cura della pelle che sia al 100% naturale. Ci sono prodotti per la cura della pelle

naturali che hanno conservanti naturali, ma il loro costo potrebbe essere dannoso. Inoltre, tali prodotti della pelle naturale hanno una durata di conservazione più breve e quindi non sono preferiti dai produttori di prodotti per la cura della pelle naturale.

Alcune persone hanno un'idea errata che, poiché i prodotti naturali per la cura della pelle sono naturali, non possono causare alcun danno alla pelle. L'idoneità di un prodotto per la cura della pelle non si basa sul fatto che sia sintetica o naturale. Un prodotto naturale non idoneo per la cura della pelle può danneggiarti quasi allo stesso modo di un prodotto sintetico. Quindi, usa

prodotti naturali per la cura della pelle, ma sii aperto anche a quelli sintetici (potresti averne bisogno quando una soluzione naturale non è disponibile) La tua selezione di un prodotto per la cura della pelle naturale dovrebbe essere basata su 3 fattori:

* Il tipo di pelle (secca, grassa, normale, sensibile) della persona che utilizzerà quel prodotto naturale per la cura della pelle* Le condizioni climatiche in cui verrà utilizzato, ad es. condizioni calde e umide garantirebbero l'uso di prodotti naturali per la cura della pelle senza olio.* Il processo per l'applicazione / l'uso del prodotto naturale per la cura della pelle. Un buon prodotto per la cura

della pelle naturale (in realtà qualsiasi prodotto) può sembrare inutile se non utilizzato nel modo corretto.

Puoi anche fare da solo prodotti per la cura della pelle naturale, utilizzando le ricette che sono prontamente disponibili su Internet e nei libri nei negozi di libri.

L'uso di frutta e verdura biologica è anche popolare come procedura naturale per la cura della pelle. Alcuni oli essenziali, oli vegetali, sono anche utili e sono noti per le loro proprietà idratanti e antisettiche



Tuttavia, l'utilizzo di un prodotto per la cura della pelle naturale non significa che è possibile esercitare la disattenzione con altri aspetti della cura della pelle. I prodotti naturali per la cura della pelle dovrebbero essere utilizzati come integratori delle seguenti raccomandazioni "essenziali": abitudini alimentari sane (evitare cibi grassi), esercizio fisico regolare, bere molta acqua (8 bicchieri tutti i giorni) e pulizia. Questo formerà quindi una routine di cura della pelle perfetta e completamente naturale che contribuirà a mantenere una bella pelle sana per un tempo più lungo.

Cura della pelle antiaging

'Antiaging skin care' è un concetto molto pioppo nel mondo di oggi. Oggi tutti vogliono nascondere la propria età usando procedure antiaging per la cura della pelle (e anche molte persone hanno successo). Tuttavia la cura della pelle antiage non è raggiunta da alcuna pozione magica. 'Antiaging skin care' riguarda la disciplina. Si tratta di essere proattivi. La cura della pelle antietà sta ritardando il processo di invecchiamento. Ecco alcuni suggerimenti per la cura della pelle anti-invecchiamento proattivo: 1. Mantenere sane abitudini alimentari: una dieta ben bilanciata è la chiave per mantenere un

corretto metabolismo del corpo. Mangia un sacco di frutta e verdura (cruda), sono la migliore fonte di fibre e hanno un effetto molto rinfrescante sul tuo corpo. Evita il cibo grasso e oleoso; non solo mancano di nutrienti essenziali ma causano anche l'obesità e altre malattie che aiutano il processo di invecchiamento

2. Beat stress: questa è probabilmente la misura più importante per la cura della pelle antiaging. Lo stress disturba il metabolismo del corpo e accelera il processo di invecchiamento. Sonno, esercizio fisico e un bagno rilassante, sono tutti buoni modi per battere lo stress. È noto che anche l'aromaterapia

sopporta lo stress.

3. Bere molta acqua: la cura della pelle antiaging non può essere più semplice di così. L'acqua aiuta a scovare le tossine dal corpo, quindi mantenendolo pulito e rendendolo meno incline alle malattie. Circa 8 bicchieri d'acqua (al giorno) è raccomandato da tutti i medici.

4. L'esercizio fisico regolare è una meravigliosa procedura antiaging per la cura della pelle. Oltre a tonificare i muscoli, aiuta anche a pulire la pelle sciacquando le tossine sotto forma di sudore. L'esercizio dovrebbe essere seguito da una doccia calda per rimuovere completamente le tossine.

5. Evitare l'uso di prodotti forti a base di sostanze chimiche sulla pelle. I prodotti naturali per la cura della pelle sono una buona opzione. L'uso di prodotti biologici per la cura della pelle (fatti in casa o commerciali) può essere una misura antiaging molto efficace per la cura della pelle.

6. Non abusare dei prodotti per la cura della pelle. Un'applicazione eccessiva e dura, entrambe sono dannose.

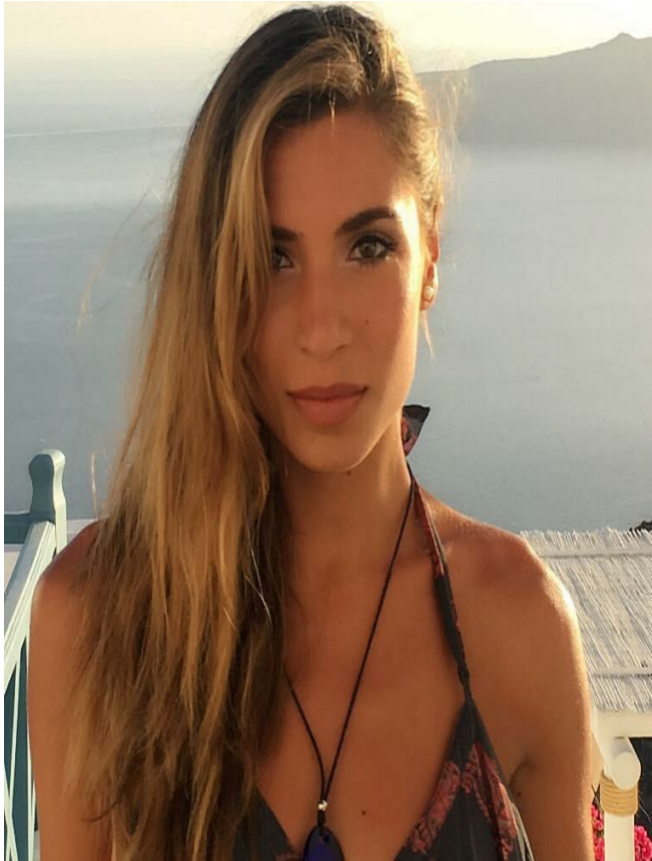
7. Non ignorare i disturbi della pelle; può portare a danni permanenti alla pelle.

Provate il farmaco da banco e se ciò non aiuta, visitate immediatamente il vostro

dermatologo e chiedete il suo consiglio.

8. I prodotti per la cura della pelle a base di vitamina C sono mezzi molto diffusi per la cura della pelle anti-età. Tuttavia, questi sembrano ossidarsi molto rapidamente (il che li rende dannosi per la pelle). Quindi conservali correttamente. Se il prodotto diventa marrone giallastro, significa che la vitamina C si è ossidata e il prodotto non è più adatto per l'uso.

9. Proteggi la tua pelle dalle radiazioni UV; I raggi UV sono noti per accelerare il processo di invecchiamento. Quindi, una buona crema solare dovrebbe essere una parte della tua routine antiaging per la cura della pelle.



Cura della pelle dell'acne

L'acne è definita come una condizione patologica della pelle che coinvolge le ghiandole dei capelli e dell'olio. È caratterizzato da brufoli, teste nero / bianche, rossiccio e cisti. L'acne del viso può rovinare in gran parte il tuo aspetto e l'acne del corpo può davvero rovinare la tua giornata rendendoti molto a disagio.

Considerando l'acne come un problema minore, alcune persone tendono a scartare totalmente l'argomento di 'Acne skin care'. Tuttavia, l'importanza di "Acne skin care" non può essere in alcun modo indebolita.

La cura della pelle acne dovrebbe iniziare molto prima che l'acne effettivamente appare. 'Acne skin care' è più di essere proattivo che reattivo. La cura della pelle dell'acne riguarda la consapevolezza delle misure preventive. La cura della pelle dell'acne è - seguendo le routine quotidiane di cura della pelle con una disciplina completa. Quindi diamo un'occhiata a come 'acne skin care' può essere applicata alla nostra routine quotidiana.

"La cura della pelle dell'acne" inizia con la cosa più basilare: la pulizia. Quindi le docce del mattino sono il modo più semplice per mantenere la pelle pulita. Infatti, molte persone fanno anche la

doccia notturna (che non solo aiuta a mantenere la pelle pulita ma offre anche relax al corpo e consente un buon sonno). Se stai vivendo in un luogo caldo e / o umido, una doccia di notte diventa un must. In effetti, una doccia è raccomandata dopo ogni attività che causa l'alto sviluppo di sudore. È una tecnica molto efficace per la cura della pelle dell'acne.

Tuttavia, la cura della pelle dell'acne non riguarda solo le docce. La cura della pelle dell'acne riguarda anche l'uso di indumenti puliti e il dormire su cuscini puliti.

Inoltre, vestiti troppo stretti possono causare un rapido accumulo di sudore;

Si consigliano vestiti in cotone così morbidi e comodi, soprattutto se hai già l'acne.

Nello stesso senso, 'cura della pelle dell'acne' raccomanda anche una pulizia regolare del pennello per il trucco e di qualsiasi attrezzatura che usi sul tuo corpo.

Oltre a questo, dovresti usare anche un detergente delicato, idrosolubile, senza olio e senza sapone per tenere puliti viso, collo e braccia. La pulizia è la parte più importante di qualsiasi routine di cura della pelle dell'acne. I detergenti sono il modo più semplice e più efficace per rimuovere dalla pelle sporco,

grasso, sostanze inquinanti e olio in eccesso; riducendo così la probabilità di insorgenza dell'acne. La cura della pelle dell'acne consiglia anche di rimuovere il trucco con un dispositivo di rimozione per il trucco, e questo dovrebbe accadere prima di andare a letto (non al mattino).

Se hai già l'acne, non provare a toccarli o stringerli; può portare a cicatrici permanenti. "Acne skin care" favorisce una pulizia e pulizia delicata dell'area interessata utilizzando un farmaco da banco e un panno di cotone pulito /

morbido. Ci sono varie creme e lozioni per la cura della pelle dell'acne disponibili da banco (molti di questi

prodotti per la cura della pelle dell'acne sono in realtà detergenti). Tuttavia, se queste misure di 'cura della pelle dell'acne' non ti danno i risultati desiderati, contatta un dermatologo per consigli e trattamenti per la cura della pelle dell'acne. L'acne e il suo trattamento L'acne è una minaccia. Tuttavia, non è qualcosa che non può essere affrontato. Ci sono un sacco di prodotti per la cura della pelle acne intorno. Possiamo classificare i prodotti per la cura della pelle dell'acne in 3 ampie categorie:*

Prodotti per la cura della pelle dell'acne preventiva o generale*
Prodotti da banco per la cura della pelle dell'acne*

Prodotti per la cura della pelle dell'acne su prescrizione.

I prodotti di cura della pelle acne generale sono quelli che vengono utilizzati come misura di prevenzione dell'acne. Questi includono detergenti, struccanti e prodotti simili che aiutano a prevenire l'acne. Nel vero senso, questi prodotti per la cura della pelle dell'acne sono solo quelli che dovrebbero comunque essere parte della vostra routine quotidiana. Tuttavia, alcuni di questi sono più orientati ad agire come un prodotto per la cura della pelle dell'acne. Questi prodotti per la cura della pelle dell'acne agiscono contro le cause dell'acne, per es. limitando la

produzione di sebo / olio e prevenendo l'intasamento dei pori della pelle.

Fondamentalmente, questi prodotti per la cura della pelle dell'acne impediscono all'olio di rimanere intrappolato nei pori e quindi ostacolano la crescita dei batteri che portano all'acne. I prodotti generali per la cura della pelle dell'acne comprendono anche prodotti esfolianti come le bucce della pelle. Questi funzionano per rimuovere le cellule morte della pelle, riducendo quindi la possibilità di intasamento dei pori e lo sviluppo dei batteri.

Poi ci sono prodotti per la cura della pelle dell'acne che sono disponibili da banco, senza necessità di prescrizione

medica. Questi includono prodotti come creme svaniscono che estraggono l'olio in eccesso dalla pelle. La maggior parte di questi prodotti per la cura della pelle dell'acne sono a base di perossido di benzoile e acido salicilico, che sono entrambi nemici dei batteri (e quindi dell'acne). Dovresti iniziare con un prodotto che ha una minore concentrazione di perossido di benzoile (ad esempio il 5%) e vedere come la tua pelle risponde ad esso. Idratanti a base di alfa idrossi-acido sono anche popolari come prodotti per la cura della pelle dell'acne. Potrebbe essere necessario provare alcuni, prima di zero-in sul prodotto per la cura della pelle dell'acne che è efficace per voi. Se

nulla sembra funzionare, dovresti
contattare un dermatologo



Prodotti per la cura della pelle dell'acne su prescrizione sono quelli che vengono prescritti da un dermatologo. Questo può includere unguenti che possono essere applicati nell'area interessata o antibiotici orali o qualsiasi trattamento topico. Il dermatologo potrebbe anche suggerire una procedura chirurgica minore per rimuovere il contenuto di pustole. Tuttavia, non provare mai a spremere o fare questo da solo, può portare a danni permanenti della pelle. Il medico potrebbe anche prescrivere un trattamento a base di ormoni (poiché anche i cambiamenti ormonali causano l'acne). Tali prodotti per la cura della pelle dell'acne sono noti per essere molto efficaci in alcuni casi. Quindi, con

tutti quei prodotti per la cura della pelle dell'acne, affrontare l'acne non è così difficile.■

Trattamento per la cura della pelle per le più comuni condizioni della pelle

Una pelle luminosa e sana è un vantaggio. La pelle non è solo bellezza ma anche salute. Quindi, il trattamento per la cura della pelle deve essere trattato con tutta serietà. Se si sviluppa un dilemma correlato alla pelle, è necessario un adeguato trattamento per la cura della pelle. Il trattamento per la cura della pelle, per qualsiasi disturbo della pelle, inizia con azioni mirate alla prevenzione del disturbo (che possiamo anche chiamare trattamento proattivo o

preventivo per la cura della pelle). Costruire e seguire le procedure di base per la cura della pelle è quello che si potrebbe classificare come trattamento di cura della pelle preventivo / proattivo. I disturbi della pelle possono verificarsi anche se hai seguito questo trattamento preventivo di cura della pelle. Il trattamento preventivo per la cura della pelle riduce la probabilità di insorgenza. Controlliamo il trattamento per la cura della pelle per alcune delle comuni condizioni della pelle.

L'acne è uno dei problemi più comuni. Ancora una volta, il primo tipo di trattamento per la cura della pelle è quello di controllare l'acne e impedire

che peggiori. Quindi evita i vestiti stretti; sono noti per causare l'acne corporea intrappolando il sudore. Non toccare le imperfezioni ancora e ancora (piuttosto non toccarle affatto), potresti finire per aggravare la condizione. Inoltre, non provare a strofinare troppo forte o stringerli. L'uso di detergenti delicati è un trattamento raccomandato per la cura della pelle per l'acne. Ottenere un trattamento per la cura della pelle over-the-counter per il trattamento più veloce di acne.

Il trattamento per la cura della pelle secca è generalmente facile. Gli idratanti, applicati nel modo giusto e nella giusta quantità, sono la migliore

forma di trattamento per la pelle secca. Per i migliori risultati, applicare la crema idratante mentre la pelle è ancora umida. Inoltre, non applicare troppo o poco idratante. In casi eccezionali, in cui non si notano miglioramenti in 3-4 settimane, potrebbe essere necessario visitare il proprio dermatologo per la cura della pelle della pelle secca.

Macchie marroni, che appaiono sulle aree esposte al sole della pelle, cioè viso e mani, sono causate da sovraesposizione alle radiazioni UV. Come trattamento per la cura della pelle per macchie marroni, usa una crema solare che ha un alto fattore di protezione solare (fattore di protezione

solare), diciamo 15. Questo dovrebbe essere usato indipendentemente dal tempo - soleggiato / nuvoloso.

Un'altra forma di trattamento per la cura della pelle sta coprendo le aree esposte con vestiti (cappucci, magliette a maniche lunghe / t-shirt e ombrello).

Inoltre, se il trattamento generale per la cura della pelle o il farmaco da banco non funziona, dovresti consultare immediatamente il tuo dermatologo per un trattamento di cura della pelle professionale. Dovresti anche informare il medico sul trattamento per la cura della pelle che hai intrapreso fino a quel momento.

Quindi prendi i dettagli del trattamento per la cura della pelle fino ad oggi (e prodotti) insieme a te. In base alle condizioni della pelle e ai dettagli del trattamento per la cura della pelle fino ad oggi, il dermatologo prescriverà un trattamento per la cura della pelle per es. antibiotici orali, peeling chimici, retinoidi ecc. e sarete sulla buona strada per il recupero.

I fatti sulla cura della pelle grassa

Per iniziare la discussione sulla cura della pelle grassa, è assolutamente necessario capire la causa della pelle grassa. In parole semplici, la pelle grassa è il risultato di un'eccessiva produzione di sebo (una sostanza oleosa

prodotta naturalmente dalla pelle). Come è noto a tutti, l'eccesso di tutto è cattivo; anche il sebo è eccessivo. Porta a intasamento dei pori della pelle, con conseguente accumulo di cellule morte e quindi formazione di brufoli / acne. Inoltre, la pelle grassa rovina anche il tuo aspetto. Quindi, "la cura della pelle grassa" è importante quanto la "cura della pelle" per altri tipi di pelle.

L'obiettivo di base della "cura della pelle grassa" è la rimozione di sebo eccessivo o olio dalla pelle. Tuttavia, le procedure di cura della pelle grassa non dovrebbero portare alla completa rimozione dell'olio. 'Cura della pelle grassa' inizia con l'uso di un detergente.

Tuttavia, non tutti i detergenti funzioneranno. Avete bisogno di un detergente che contiene acido salicilico, cioè un beta-idrossi acido che ritarda il tasso di produzione di sebo. La pulizia deve essere effettuata due volte al giorno (e anche più in condizioni calde e umide).

La maggior parte dei prodotti per la cura della pelle grassa sono privi di olio; tuttavia, è sempre bene controllare gli ingredienti del prodotto, prima di acquistarlo effettivamente. Ciò è particolarmente importante se un prodotto è contrassegnato come "adatto a tutti i tipi di pelle", anziché "prodotto per la cura della pelle grassa". La "cura

della pelle grassa" dipende anche dal grado di untuosità, se non si è troppo grassa, quindi alcuni di questi "adatti all'utilizzo di prodotti potrebbero essere utili anche per voi. Per la pelle estremamente grassa, sono adatti solo prodotti per la cura della pelle grassa. La vostra routine di cura della pelle grassa può includere un toner a base di alcool (per una pelle estremamente grassa). Questo può essere il secondo passo nella vostra routine di cura della pelle grassa, cioè subito dopo la pulizia. Tuttavia, un tono eccessivo può danneggiare la pelle.

Il prossimo passo nella vostra routine di cura della pelle grassa può essere un

leggero idratante. Ancora una volta, il grado di untuosità della pelle determinerà se è necessario includere questo nella routine di cura della pelle grassa. Se decidi di includere una crema idratante, assicurati di usarne una che non contiene olio, senza cera e senza lipidi.



Puoi anche usare una maschera di argilla

(diciamo una volta una settimana) come misura di cura della pelle grassa. Per quanto riguarda i prodotti per la cura della pelle grassa, potrebbe essere necessario provarne alcuni prima di arrivare a quello che è veramente adatto per la tua pelle. Nel caso in cui queste misure non diano il risultato desiderato, consultare un buon dermatologo per un consiglio.

Poteva prescrivere prodotti per la cura della pelle più grasse come creme di vitamina A, retinoidi, creme solfuree, che possono aiutare a contrastare i problemi della pelle grassa.■

La ricetta per la cura della pelle secca

La pelle secca non può essere ignorata. La pelle secca porta a screpolature dello strato superiore della pelle e gli conferisce un aspetto davvero brutto. Le principali cause della pelle secca includono: clima secco, cambiamenti ormonali, troppa esfoliazione e trattamento di altri disturbi della pelle. Inoltre, la secchezza potrebbe essere la natura intrinseca della propria pelle. Qualunque sia la causa, 'cura della pelle secca' è molto importante (ma non molto difficile).

La "cura della pelle secca" inizia con gli idratanti, il rimedio più efficace per la pelle secca. Generalmente gli idratanti sono classificati in 2 categorie in base al

modo in cui forniscono "cura della pelle secca".

La prima categoria comprende gli idratanti che forniscono "la cura della pelle secca" solo preservando l'umidità all'interno della pelle, ad es. Vaselina. Questi idratanti sono relativamente economici e facilmente reperibili (anche nei negozi di alimentari).

La seconda categoria comprende gli idratanti che funzionano assorbendo l'umidità dall'ambiente e fornendola alla pelle. Questo è un modo molto efficace di "cura della pelle secca" in condizioni umide. Gli idratanti che forniscono la 'cura della pelle secca' in questo modo sono anche chiamati umettanti. Per una

corretta cura della pelle secca, è necessario utilizzare un tipo di idratante non grasso, per quanto possibile. Gli umettanti rientrano in questa categoria. Gli ingredienti degli umettanti includono glicole propilenico, urea, glicerina, acido ialuronico, ecc 'Cura della pelle secca' non si tratta solo di usare idratanti ma anche di usarli correttamente. La migliore "procedura di cura della pelle secca" è quella di detergere la pelle prima dell'applicazione di idratante. Puoi rendere la tua "cura della pelle secca" ancora più efficace applicando la crema idratante mentre la pelle è ancora umida (dopo la pulizia). Inoltre, assicurati di utilizzare prodotti senza sapone (soprattutto su viso, collo e

braccia). L'esfoliazione aiuta nella cura della pelle secca, rimuovendo le cellule morte della pelle. Tuttavia, non esfoliare troppo duramente. Le vostre procedure / prodotti per la cura della pelle secca dovrebbero anche prendersi cura della protezione solare. Evita l'esposizione troppo diretta al sole (semplicemente usando un ombrello / cappello ecc.). Usa una buona crema solare prima di uscire. Un sacco di idratanti forniscono anche protezione solare, insieme con la cura della pelle secca.

Hai anche prodotti naturali per la "cura della pelle secca", ovvero prodotti che forniscono "cura della pelle secca" in modo naturale (senza l'uso di sostanze

chimiche sintetiche). Questi prodotti per la cura della pelle secca forniscono miglioramenti lipidici alla pelle, consentendo quindi la ritenzione idrica all'interno della pelle. Un'altra cosa importante per la 'cura della pelle secca' è la temperatura dell'acqua che usi per la doccia o per lavarti il viso - Usa acqua calda; l'acqua troppo calda o troppo fredda può causare anche secchezza.

'Cura della pelle secca' significa anche essere gentile con la pelle. Dovresti evitare detergenti aggressivi e detergenti a base alcolica. Inoltre, dopo un lavaggio del viso, non strofinare l'asciugamano sul viso, basta

picchiettare leggermente per eliminare l'acqua.

Nel complesso, la cura della pelle secca è davvero semplice per chiunque lo prenda sul serio. Consigli per il trucco e la cura della pelle 'Trucco e cura della pelle' è generalmente considerato il forte delle donne. Gli uomini raramente si concedono il "Trucco e cura della pelle". Molti uomini si prendono cura della loro pelle ma il trucco è davvero estraneo alla maggior parte degli uomini. Trattare il trucco e la cura della pelle come argomenti diversi non avrebbe senso; dopo tutto, il trucco funzionerà solo se la pelle è sana. Quindi, come fai a esercitare il trucco e

la cura della pelle, insieme? Ecco alcuni consigli per il trucco e la cura della pelle:

* Tieni sempre a mente la cura della pelle, sia che tu stia acquistando prodotti per il trucco, sia che li stia effettivamente applicando sulla pelle dopo averli acquistati.

Quindi quello che stai comprando è un prodotto "make up and skin care", non solo un prodotto per il trucco. Controlla gli ingredienti per vedere se contiene cose a cui potresti essere allergico. Controllare anche se contiene sostanze chimiche ad alta concentrazione che possono danneggiare la pelle.

* 'Make up and skin care' riguarda anche il test dei prodotti prima di usarli.

Quindi, applica il trucco su una piccola chiazza di pelle, ad es. lobi delle orecchie e controllare come la pelle reagisce ad esso.

* Tieni traccia della data di scadenza sui tuoi prodotti per il trucco e non usarli mai oltre la data di scadenza. In effetti alcuni prodotti (ad esempio prodotti a base di vitamina C), se non conservati correttamente, si deteriorano molto prima della data di scadenza.

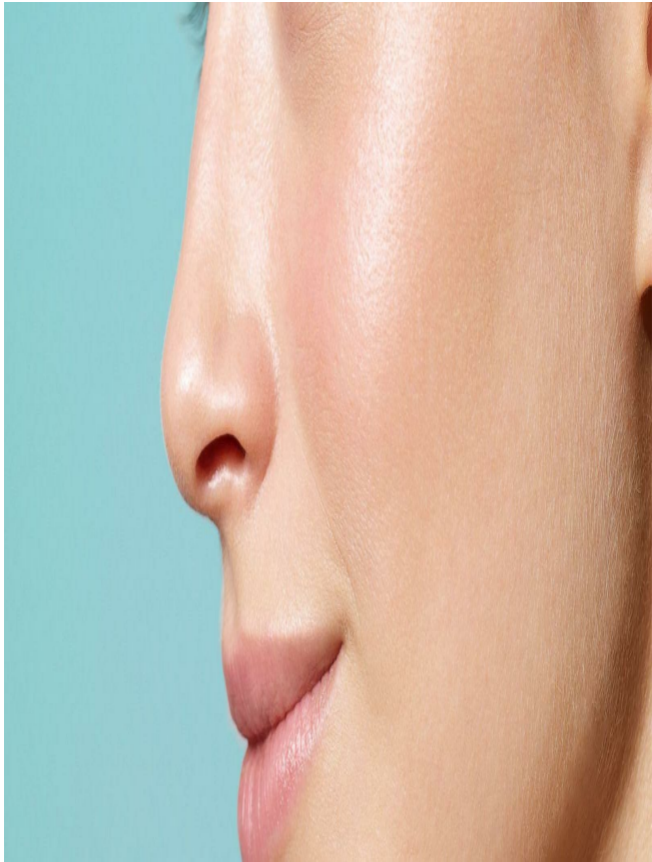
* La pulizia è una parte importante della procedura di trucco e cura della pelle.

Affila i tuoi occhi regolarmente e mantieni tutte le tue attrezzature per il trucco sempre pulite. Puoi fissare una data, ogni mese, per revisionare la tua attrezzatura. Come parte della pulizia, la procedura di make up e cura della pelle dovrebbe includere anche tenere i capelli puliti in ogni momento.

* La cura delle unghie è un altro aspetto importante del trucco e della cura della pelle. Usa uno smalto per unghie di buona qualità e mantieni sempre le tue unghie pulite. Una volta che hai finito di pulire e lucidare le tue unghie, dovresti strofinare l'olio della cuticola ai bordi dell'unghia.

* Se hai gli occhi infossati, dovresti

usare un rivestimento oculare liquido invece di uno a matita. Questo eviterà sbavature ai bordi profondi del tuo occhio-coperchio.



Se hai un disturbo della pelle, ad es. acne, non si dovrebbe applicare trucco pesante o chimico. Contro il tuo dermatologo se non sei sicuro dei prodotti per il trucco che puoi usare mentre hai l'acne o altri disturbi della pelle. Non provare mai a spremere brufoli / acne. Ricorda che il trucco e la cura della pelle non devono essere in conflitto tra loro. * Utilizzare un dispositivo di rimozione per trucco delicato (invece di lavarlo via). * Un'altra importante procedura di "trucco e cura della pelle" è la seguente regola d'oro: "Non dormire mai con il trucco" *

Durante l'applicazione di un deodorante, assicurarsi di mantenere la distanza

consigliata tra l'ugello e la pelle (come indicato su il pacchetto di deodoranti).

Così, trucco e cura della pelle dovrebbero sempre andare di pari passo. Non cercare di trattare il trucco e la cura della pelle in modo diverso.■

Cura della pelle con vitamina C: la sfida

La vitamina C è spesso considerata come un combattente delle rughe o un agente anti-invecchiamento. L'obiettivo principale della "cura della pelle della vitamina C", in termini scientifici, è aumentare la sintesi del collagene (una proteina strutturale che si trova nella pelle). L'ulteriore vantaggio della "cura della pelle della vitamina C" è legato

alla sua capacità di contrastare i radicali liberi che causano danni alla pelle.

La cura della pelle con vitamina C, tuttavia, oggi rappresenta una grande sfida.

Questo è legato alla tendenza all'ossidazione dei prodotti per la cura della pelle della vitamina C. Venendo a contatto con qualsiasi agente ossidante (ad esempio l'aria), la vitamina C nei prodotti per la cura della pelle della vitamina C viene ossidata; rendendo così inutile il prodotto per la cura della pelle della vitamina C

(in effetti contro-efficace). La vitamina C ossidata conferisce un colore bruno-

giallastro al prodotto per la cura della pelle della vitamina C. Questo è qualcosa che devi controllare prima di acquistare un prodotto per la cura della pelle con vitamina C. Anche dopo aver acquistato un prodotto per la cura della pelle con vitamina C, è necessario conservarlo correttamente e continuare a controllare che sia ancora buono da usare (ovvero non ha raggiunto una consistenza marrone-giallastra).

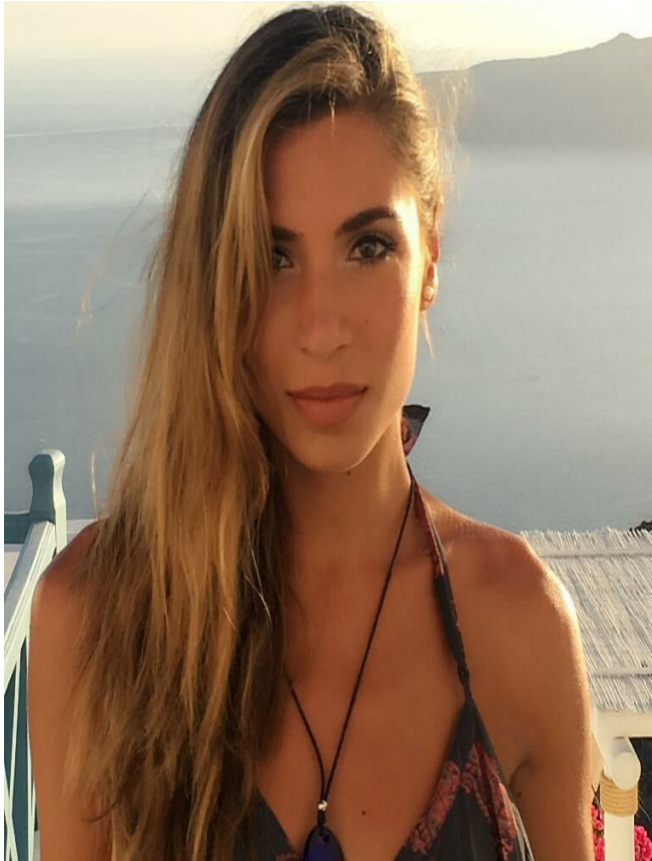
I produttori di prodotti per la cura della pelle della vitamina C hanno cercato di affrontare questo problema (ossidazione) in più modi (e la ricerca sui prodotti per la cura della pelle della vitamina C è in cima alla lista). Uno di

questi metodi per mantenere l'efficacia dei prodotti per la cura della pelle della vitamina C a lungo termine è di mantenere un'alta concentrazione (ad esempio il 10%) di vitamina C.

Tuttavia, ciò rende i prodotti per la cura della pelle della vitamina C ancora più costosi. I prodotti per la cura della pelle della Vitamina C sono già piuttosto economici e, rendendoli ancora più costosi, elimineranno i produttori di prodotti.

L'altro modo è usare derivati della vitamina C (come ascorbil palmitato e magnesio ascorbil fosfato). Questi non sono solo più stabili ma anche economici.

Anche se i prodotti a base di derivati non sono efficaci quanto i prodotti per la cura della pelle della vitamina C, la loro stabilità contro l'ossidazione è una caratteristica molto desiderabile che li rende molto attraenti. Inoltre, questi sono noti per essere anche meno irritanti.



Parlando di efficacia dei prodotti per la cura della pelle della vitamina C, è importante ricordare che non tutti rispondono ai trattamenti con vitamina C.

Quindi non è una pozione magica in alcun modo. Se non vedi una differenza evidente nella tua pelle, potrebbe essere perché la tua pelle non risponde al trattamento con vitamina C (e i prodotti per la cura della pelle della vitamina C

potrebbero non essere assolutamente responsabili).

Man mano che la ricerca prosegue, non ci resta che incrociare le dita e attendere una soluzione completa alle sfide

affrontate oggi da "Vitamin C skin care".

10 consigli per la cura della pelle La pelle sana è davvero uno degli ingredienti più importanti per il miglioramento della bellezza. Questo articolo sui consigli per la cura della pelle è uno sforzo per portare i 10 migliori consigli per la cura della pelle a voi. L'elenco dei suggerimenti per la cura della pelle è stato limitato a 10 perché tutto ciò che più sarebbe non solo difficile da ricordare, ma anche l'ombra dei più importanti suggerimenti per la cura della pelle. Quindi vediamo quali sono questi dieci migliori consigli per la cura della pelle:* Conoscere il tuo tipo di pelle è uno dei consigli più

importanti per la cura della pelle. Questo è importante perché non tutti i prodotti per la cura della pelle si adattano a tutti. Infatti, tutti i prodotti per la cura della pelle specificano il tipo di pelle che curano anche loro.* 'Bevi molta acqua'. Ciò non manterrà la pelle umida, ma aiuterà nella manutenzione generale della tua salute (e in cambio della tua pelle). Potrebbe sembrare un po' imbarazzante per alcuni, tuttavia, questo è un suggerimento importante per la cura della pelle.* Pulisci regolarmente la tua pelle (1-2 volte al giorno). Un puntale per la cura della pelle molto efficace che aiuta a sbarazzarsi della sporcizia e di altri elementi duri dalla pelle. La pulizia è

particolarmente importante quando si è fuori casa (e quindi esposti a sostanze inquinanti, polvere, ecc.). Questo suggerimento per la cura della pelle consiglia anche l'uso di acqua tiepida per la pulizia (acqua calda e fredda, entrambi, causano danni alla pelle)* Sii gentile, dopotutto è la tua pelle.

Non strofinare / esfoliare troppo forte o troppo spesso. Allo stesso modo, non applicare troppi o troppi prodotti per la cura della pelle. Un consiglio per la cura della pelle da seguire.* Tieni la pelle sempre umida. Questo è uno dei consigli più importanti per la cura della pelle. Non lasciare asciugare la pelle. La secchezza causa la rottura dello

strato esterno della pelle, con un aspetto ruvido e poco attraente. Usa idratanti / emollienti. Gli idratanti funzionano meglio se applicati mentre la pelle è ancora umida.* Evitare l'uso di sapone sul viso. Il sapone dovrebbe essere usato solo da sotto il collo. Un piccolo ma importante consiglio per la cura della pelle.* Usa la protezione solare per proteggersi dalle radiazioni UV nocive del sole. È possibile utilizzare creme idratanti diurne con crema solare incorporata

Usali anche quando è nuvoloso. Le radiazioni UV sono note per causare il cancro della pelle, quindi segui questo consiglio per la cura della pelle senza

problemi.*

Un po' di esercizio fisico e buon sonno sono essenziali, non solo per la cura della pelle, ma per la vostra salute nel suo complesso. La mancanza di sonno può portare alla formazione di rughe sotto gli occhi e la mancanza di esercizio fisico può causare allentamento della pelle. Inoltre, l'esercizio e il sonno aiutano anche a battere lo stress. Quindi oltre ad essere un consiglio per la cura della pelle, questo è anche un consiglio di assistenza sanitaria.*

Trattare con cura i dilemmi della pelle. Questo consiglio di cura della pelle non sta ignorando alcun dilemma della pelle. Consultare il

proprio dermatologo prima di utilizzare un prodotto per la cura della pelle (per evitare di danneggiare ulteriormente la pelle).* Batti lo stress.

Gli effetti dannosi dello stress sono noti a tutti, tuttavia, a volte affermare che l'ovvio è essenziale (e quindi questo suggerimento per la cura della pelle ha trovato il suo posto qui). Sì, lo stress danneggia anche la pelle. Quindi prenditi una pausa o concediti un bagno caldo a bolle o semplicemente dormi bene.

Document Outline

- [Cura della Pelle: Il Manuale Completo](#)
 - [Dr Rosi](#)

Table of Contents

[Cura della Pelle: Il Manuale Completo](#)