

# Bellezza e benessere: le 20 abitudini che rovinano la pelle.

Data: Invalid Date | Autore: Emanuela Salerno



Prendersi cura di se stessi è una pratica molto diffusa, uomini e donne hanno a cuore il proprio benessere e la propria bellezza quasi in egual misura ed il mercato dell'estetica sta vivendo un'ascesa irrefrenabile.

Ci sono abitudini, radicate nella nostra quotidianità, che però compromettono la salute della nostra pelle. Noi ve ne indichiamo 30: [MORE]

- 1) Non sciacquare bene il cloro: la routine post piscina è fondamentale perchè il cloro, se non sciacquato adeguatamente, può provocare reazioni allergiche a contatto con detergenti e creme corpo. Per rimuovere efficacemente il cloro basta utilizzare un sapone molto schiumoso.
- 2) Andare a letto truccate (per le donne): non struccarsi prima di andare a dormire può causare infezioni batteriche ed ostruire i pori, causando l'acne. Il residuo di trucco sul cuscino poi può essere addirittura dannoso per la salute.
- 3) Bere caffè: la caffeina è la principale responsabile della secchezza della pelle e del peggioramento delle rughe. Se proprio non potete farne a meno dissetate la pelle con molta acqua, aromatizzata con arancia o limone per renderla più appetibile.
- 4) Schiacciare i brufoli: la pratica molto diffusa non fa altro che spingere la sporcizia ed i batteri più in profondità dentro i pori della pelle, dando origine ad altri comedoni in un circolo continuo.
- 5) Saltare i pasti: temete la secchezza della pelle? Evitate di saltare i pasti e cercate di assumere più vitamine C (arance), B3 (arachidi), E (avocado) e A (carote).

- 6) Fare lunghe docce bollenti: a lungo andare lo strato più esterno dell'epidermide verrà compromesso, con la conseguenza di una pelle secca e screpolata.
- 7) Non testare prodotti nuovi: per evitare spiacevoli conseguenze dermatologiche, è consigliato provare sempre i prodotti nuovi su una piccola porzione di pelle.
- 8) Bere a sufficienza: vi abbiamo già parlato dell'importanza del bere [acqua](#), ma ve lo ribadiamo. Idratarsi non solo aiuta a combattere i segni del tempo, ma dona alla pelle un aspetto più luminoso.
- 9) Parlare al telefono: stare al telefono al lungo può comportare l'insorgenza di sfoghi o eruzioni cutanee lungo la mascella e la guancia. Utile può essere igienizzarlo con una salvietta antibatterica.
- 10) Indossare occhiali da sole sporchi: non bisogna mai trascurare di pulire regolarmente le lenti degli occhiali da sole, così come per gli occhiali da vista. I batteri che proliferano sugli occhiali possono penetrare nei pori intorno al naso, causando irritazioni e sfoghi cutanei.
- 11) Fare diete Yo-Yo: perdere e riprendere peso spesso può allentare il tono della pelle, causando smagliature e rughe.
- 12) Non dormire abbastanza: riposare almeno otto ore a notte non solo aiuterà ad avere un aspetto fresco e riposato, ma donerà alla pelle tono ed idratazione. Al contrario, non dormire a sufficienza può provocare pelle spenta e pori ostruiti.
- 13) Mangiare troppo sodio ed esagerare con gli zuccheri: una dieta ricca di sodio può comportare l'odiata ritenzione idrica e la pelle, privata della sua idratazione, appare secca e spenta. Al contempo, un eccessivo consumo di zuccheri danneggia il collagene della pelle, provocando cedimenti cutanei.
- 14) Strizzare gli occhi: indossare troppo a lungo le lenti a contatto o occhiali non adeguati spingerà a strizzare spesso gli occhi, con il conseguente aumento delle rughe.
- 15) Fare la ceretta troppo spesso: un eccesso nell'uso della ceretta può provocare arrossamenti e rigonfiamenti della pelle. Concedete almeno tre settimane tra una ceretta e l'altra, specialmente nelle zone più sensibili.
- 16) Esporsi agli agenti chimici presenti nell'acqua: i tanti agenti chimici utilizzati per rendere potabile l'acqua del rubinetto possono depositarsi sulla pelle, rendendola secca. Utile in tal senso può essere acquistare un filtro che blocchi il cloro e gli altri elementi chimici.
- 17) Non cambiare abbastanza frequentemente le federe: di notte la pelle ha la possibilità di riposare e liberarsi delle cellule morte che si possono accumulare sulle federe, creando cumuli di batteri e tossine. Per mantenere sana la pelle è necessario assicurarsi di cambiare le federe ai cuscini almeno ogni due settimane.
- 18) Sottoporsi a troppo stress: lo stress è il nemico numero uno della pelle. Può causare macchie, opacità ed eruzioni cutanee. Le linee da espressione legate allo stress possono anche creare dei solchi indelebili sul viso.
- 19) Esporsi al fumo passivo: trovarsi nei paraggi di fumatori può causare cedimento cutaneo e accelerare il processo di formazione delle rughe.
- 20) Bere troppo alcol: vino, birra e superalcolici possono disidratare la pelle che, di conseguenza, è più esposta al rischio rughe e secchezza.

Emanuela Salerno

Seguimi anche su Facebook: [EsteticaMente](#)

