Preparare la pelle al sole: tutti i consigli e errori da evitare

Data: 5 febbraio 2018 | Autore: Emanuela Salerno



Mesi sempre coperti , stress, fatica, lavoro, cattive abitudini alimentari… sono tutte circostanze che rendono la pelle poco luminosa e stanca. Ma in vista dell'estate il desiderio di un colorito dorato e radioso a tutti i costi può portare a soluzioni last minute, quali sedute di lampade UV, autoabbronzanti o integratori alimentari, con cui si spera di arrivare già preparati alla prima esposizione al sole e di ottenere un'abbronzatura perfetta in poco tempo.[MORE]

L'ideale, tuttavia, è effettuare una preparazione graduale, soprattutto per evitare scottature ed eritemi solare. Per evitare i danni di un'esposizione solare intensiva, vi indichiamo 4 tappe fondamentali da seguire per preparare la pelle al sole senza correre il rischio di scottarsi.

1) Esfoliare la pelle
La prima cosa da fare prima di ogni esposizione al sole è detergere la pelle da tutte le impurità a cui è esposta quotidianamente. Esfoliare ed eliminare le cellule morte è un primo passo fondamentale per ottenere un'abbronzatura efficace e duratura. La soluzione ideale per preparare al meglio la pelle all'esposizione solare è ricorrere ad un gommage o scrub: per il viso, è preferibile una texture soffice e non abrasiva, in grado di liberare i pori e purificare la pelle, mentre per il corpo, si può tranquillamente optare anche per uno scrub dall'azione più decisa. Si tratta di una tappa fondamentale per garantire un'abbronzatura rapida e duratura.

2) Lavare e nutrire la pelle
Dopo aver esfoliato la pelle sarà necessario lavarla a fondo, con prodotti lenitivi ed efficaci al tempo

stesso, che intensifichino l'azione di detersione iniziata con lo scrub. Utilissimo è nutrire ed idratare la pelle con bagnoschiuma dalle proprietà lenitive ed emollienti che rispettino la pelle, senza alterarne l'equilibrio idrolipidico, e regalino una dolce detersione anche alle pelli più delicate.

3) Idratare in profondità la pelle
Ovviamente cosa fondamentale è l'idratazione della pelle anche dopo la doccia: è buona norma scegliere una crema idratante fluida per proteggere la pelle dalle aggressioni esterne e nutrirla in profondità, garantendole la giusta idratazione. Per quanto riguarda il viso: con i pori aperti, grazie alla precedente esfoliazione, la pelle risulterà più recettiva ai benefici di una maschera idratante, non guasta in questo caso scegliere una crema idratante con un filtro anti-age, se necessario.

4) Scegliere gli alimenti giusti
La bellezza della pelle si ottiene non solo con i passaggi che vi abbiamo indicato sopra, ma anche con una corretta alimentazione, alleata perfetta di una splendida abbronzatura. Puntate sugli alimenti ricchi di carotene: carote, pomodori, albicocche, melone, verdure a foglia verde sono tutte verdure che stimolano la sintesi della melanina e preparano la pelle all'abbronzatura.

Il nostro consiglio è quello di rivitalizzare la pelle ogni mattina una spremuta di limone e acqua minerale. Questo cocktail speciale permetterà di evitare gli arrossamenti e purificherà l'incarnato. Importantissimo è fare il pieno di vitamine ed antiossidanti: la vitamina A si trova nel pesce grasso (salmone, sgombro) mentre la vitamina E in oli vegetali e cereali.

Tutti i consigli che vi abbiamo dato riguardano esclusivamente la preparazione della pelle nel periodo precedente all'esposizione solare così da idratarla e nutrirla al meglio, rendendola pronta all'impatto con i raggi UV. Nella fase di esposizione vera e propria sarà necessario intensificarne la cura, assicurando la giusta idratazione e protezione.

Il sole infatti rappresenta una notevole fonte di stress per la pelle, per questo è necessario intervenire con le giuste precauzioni: una crema solare dall'alta protezione UV è infatti fondamentale per proteggere adeguatamente la pelle ed evitare scottature ed eritemi, garantendo anche un'abbronzatura più rapida e duratura.

Emanuela Salerno

Seguimi anche su Facebook: EsteticaMente

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/preparare-la-pelle-al-sole-tutti-i-consigli-e-errori-da-evitare/106499