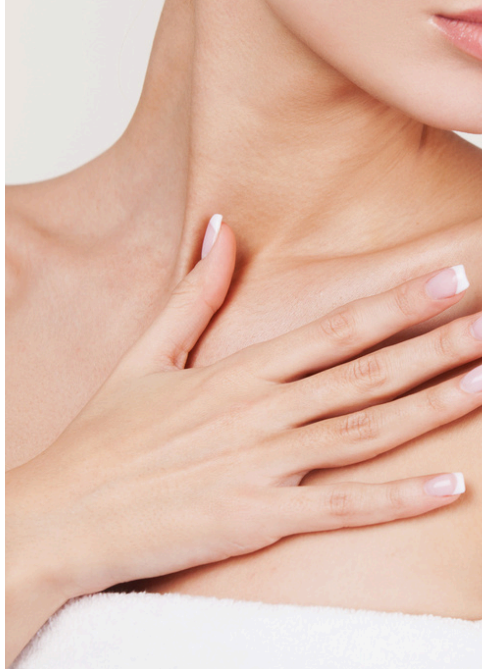




Cura della Pelle

LA TELA DELLA SALUTE



Art Beauty Clinic

CHIRURGIA PLASTICA E MEDICINA ESTETICA





BENVENUTI

Nel panorama complesso e multiforme della salute e del benessere, la cura della pelle assume un'importanza preminente. La protezione e la preservazione dell'integrità della nostra barriera cutanea non sono soltanto questioni estetiche; rappresentano una componente chiave della nostra salute globale. È un organo eminente di comunicazione, che intrattiene un dialogo costante con noi attraverso una serie di segni e sintomi, esprimendo la richiesta di essere ascoltato e compreso.

IN QUESTA GUIDA TROVERAI

1. Consigli per la cura della pelle durante l'invecchiamento
2. Miti comuni sulla cura della pelle
3. Consigli alimentari
4. Ingredienti nei cosmetici da evitare
5. Ingredienti da cercare nei cosmetici

CONSIGLI PER LA CURA DURANTE L'INVECCHIAMENTO

1. Idratazione intensiva: con l'età, la pelle perde idratazione, causando secchezza ed elasticità ridotta. Per combattere queste modifiche è fondamentale usare prodotti idratanti quotidiani per nutrire la pelle e mantenere l'equilibrio idrico. Cerca prodotti con acido ialuronico, ceramidi e oli naturali, questi ingredienti tratterranno l'umidità e nutriranno la pelle, mantenendola idratata e sana. Questo è essenziale per una pelle morbida e radiosa, bere acqua e tè o infusi erboristici durante la giornata e mangiare alimenti ricchi di acqua, come cetrioli e angurie, migliorano l'idratazione del corpo. Si dovrebbero bere 1.5 - 2 litri di acqua al giorno.



2. Protezione solare: i raggi UV del sole possono accelerare il processo di invecchiamento cutaneo, dando origine a rughe e macchie solari. È quindi importante proteggere la pelle ogni giorno con una crema solare con un adeguato fattore di protezione (SPF). Non dimenticare di proteggere anche collo e mani, aree spesso esposte al sole.

CONSIGLI PER LA CURA DURANTE L'INVECCHIAMENTO

3. Evita il fumo: il fumo di sigaretta accelera il processo di invecchiamento della pelle, causando rugosità, colorito spento e rughe premature. Smettere di fumare è il modo migliore per proteggere la pelle e migliorare la salute in generale.

4. Sonno adeguato: durante il sonno, il corpo si rigenera, compresa la pelle. Assicurarsi di avere un sonno di qualità e sufficiente ogni notte è fondamentale per la salute della pelle.

In ultimo, ricorda che la pelle ha bisogno di tempo per mostrare i risultati di questi cambiamenti positivi. Sii paziente e costante, e la tua pelle rifletterà la cura che le dedichi. Nonostante l'invecchiamento sia un processo naturale, l'approccio che scegliamo per prenderci cura della nostra pelle può fare una grande differenza.



MITI COMUNI SULLA CURA DELLA PELLE

Mito: "Non ho bisogno di crema solare se non è estate o se è nuvoloso".

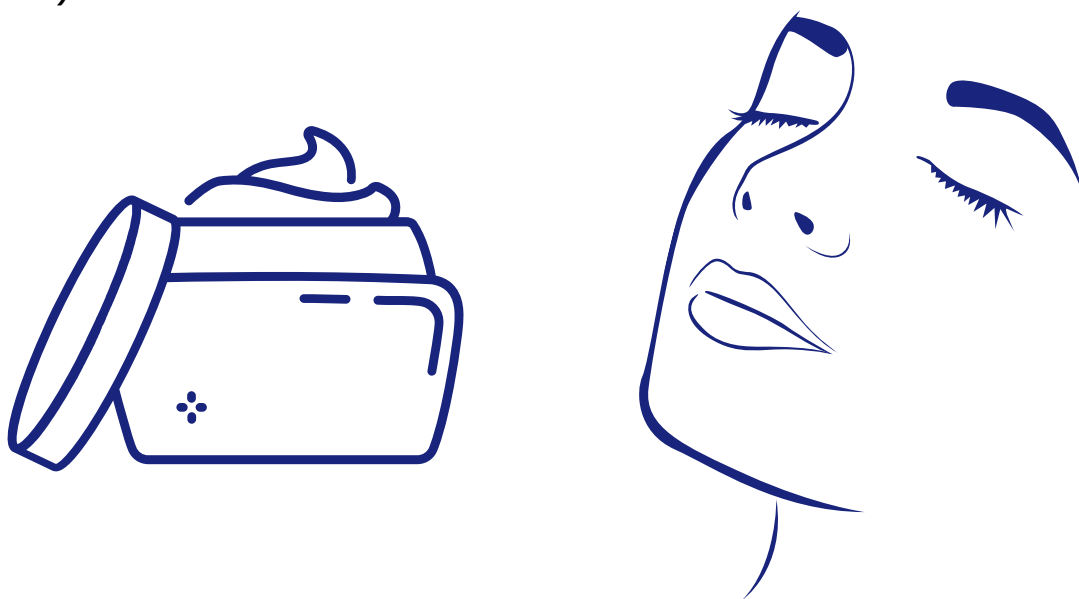
Risposta: I raggi UV possono danneggiare la pelle anche nelle giornate nuvolose. Utilizzare sempre la protezione solare è fondamentale.

Mito: "Posso compensare la mancanza di ore di sonno con molti prodotti per la pelle".

Risposta: Il sonno è il momento in cui la pelle ha la possibilità di ripararsi. Nessun prodotto può sostituire i benefici di una buona notte di sonno.

Mito: "Se la mia pelle è grassa, non ho bisogno di idratarla".

Risposta: Anche la pelle grassa ha bisogno di idratazione. L'uso di prodotti idratanti non-grassi può aiutare a bilanciare la produzione di olio, come ad esempio gel idratanti (sono leggeri e vengono rapidamente assorbiti), idratanti con acido ialuronico (attraggono e trattengono l'umidità), sieri leggeri con formula concentrata (per un'idratazione profonda senza lucidità) oppure prodotti non comedogenici (che non ostruiscono i pori, fattore importante per la pelle grassa che è più suscettibile a punti neri e brufoli).

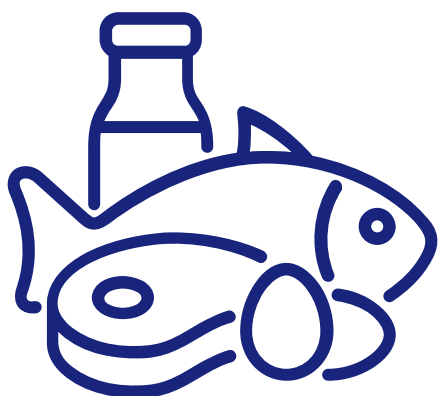


CONSIGLI ALIMENTARI

1. Consuma una varietà di frutta e verdura: la frutta e la verdura sono ricche di antiossidanti, vitamine e minerali che aiutano a proteggere la pelle dai danni ossidativi. Ad esempio, i carotenoidi presenti in frutta e verdura di colore rosso, arancione e giallo, e la vitamina C presente in frutta come le arance e le fragole, sono potenti antiossidanti che aiutano a proteggere la pelle dai danni causati dall'esposizione al sole.

2. Includi cibi ricchi di omega-3 nella tua dieta: gli omega-3, presenti in alimenti come il pesce grasso (salmone, sardine), le noci, i semi di lino e di chia, sono acidi grassi essenziali noti per le loro proprietà antinfiammatorie, che possono aiutare a combattere alcune condizioni della pelle come la psoriasi e l'eczema.

3. Limita gli zuccheri raffinati e i cibi trasformati: una dieta ad alto contenuto di zuccheri e carboidrati raffinati può causare infiammazioni nel corpo, che possono a loro volta portare ad un'accelerazione del processo di invecchiamento cutaneo, come bevande zuccherate, cibi confezionati ultra-trasformati, cereali raffinati e dolci.



INGREDIENTI NEI COSMETICI DA EVITARE

1. Parabeni: i parabeni sono una classe di composti chimici largamente utilizzati come conservanti in molti prodotti cosmetici. Nonostante la loro prevalenza, vi è una crescente preoccupazione riguardo ai parabeni poiché alcuni studi suggeriscono che possano interferire con il sistema endocrino, mimando l'ormone estrogeno. Questa interazione potenziale può portare a squilibri ormonali e potrebbe essere collegata a una serie di problemi di salute. I parabeni li possiamo trovare in lozioni e creme, fondotinta e altri prodotti per il trucco, prodotti per i capelli, detergenti e tonici per il viso e prodotti per la cura del corpo

2. Solfati: i solfati sono spesso utilizzati come detergenti nei prodotti per la pulizia della pelle e dei capelli. Questo ingrediente aiuta a rimuovere lo sporco e l'olio, ma può anche seccare e irritare la pelle, rendendola più suscettibile a irritazioni e allergie. I solfati li possiamo ad esempio trovare nello shampoo, bagnoschiuma, detergenti per il viso, saponi per le mani e dentifrici.



INGREDIENTI NEI COSMETICI DA EVITARE

3. Alcol etilico: l'alcol etilico, noto anche come etanolo, è un ingrediente comune in molti prodotti cosmetici. Può essere utilizzato come solvente (per aiutare gli altri ingredienti a mescolarsi meglio) o come astringente.

Tuttavia, l'alcol etilico può seccare la pelle e danneggiare la sua barriera protettiva, rendendola più suscettibile all'irritazione e all'invecchiamento precoce. Lo possiamo trovare nei profumi, lozioni e creme, tonici, disinfettanti per le mani e prodotti per lo styling dei capelli



INGREDIENTI DA CERCARE NEI COSMETICI: GLI EROI SILENZIOSI

1. Acido ialuronico: l'acido ialuronico è un potente umettante, il che significa che può attirare e trattenere l'acqua. È in grado di trattenere fino a mille volte il suo peso in acqua. Questo rende l'acido ialuronico un ingrediente eccellente per prodotti idratanti, aiutando a mantenere la pelle idratata, piena e levigata.

2. Vitamina C: la vitamina C è notoriamente nota per le sue potenti proprietà antiossidanti. Può aiutare a neutralizzare i radicali liberi, che sono particelle dannose che possono causare invecchiamento prematuro. La vitamina C può anche aiutare a schiarire la pelle, ridurre l'iperpigmentazione e migliorare la produzione di collagene.



INGREDIENTI DA CERCARE NEI COSMETICI: GLI EROI SILENZIOSI

3. Peptidi: i peptidi sono piccole catene di amminoacidi che agiscono come messaggeri nel corpo, segnalando alla pelle di produrre più collagene. Questo rende i peptidi un ingrediente chiave per i prodotti anti-invecchiamento, poiché possono aiutare a rigenerarla e ridurre l'aspetto delle rughe e delle linee sottili.

4. Ceramidi: le ceramidi sono lipidi (grassi) presenti naturalmente nella barriera cutanea. Aiutano a mantenere la pelle idratata, rinforzando la barriera cutanea e prevenendo la perdita di umidità. I prodotti con ceramidi possono essere particolarmente benefici per le persone con pelle secca o sensibile.

Questi ingredienti li possiamo trovare in prodotti come sieri, creme idratanti, lozioni per il corpo, maschere per il viso, prodotti per la cura degli occhi e delle labbra, tonici, creme antirughe e prodotti per la cura del collo.



PER CONTATTARCI:



ART BEAUTY CLINIC
Galleria Unione, 1
20123 Milano (MI)



studio@artbeautyclinic.it



+39 324 813 9420



Art Beauty Clinic

CHIRURGIA PLASTICA E MEDICINA ESTETICA