

OLTRE LE APPARENZE BLOG

Olap



CONSIGLI

SKINCARE ESTIVA

Over 50



WWW.OLTRELEAPPARENZE.IT

SOMMARIO

3

INTRODUZIONE

4

I PRODOTTI PER LA SKINCARE ESTIVA OVER 50

5

DETERGENTE DELICATO

6

IDRATANTE LEGGERO

7

ESFOLIAZIONE GENTILE

8

MASCHERA RINFRESCANTE

9

PROTEZIONE SOLARE

10

BONUS SPRAY RINFRESCANTE

11

CONSIDERAZIONI FINALI



INTRODUZIONE

Adoro l'inverno e le sue atmosfere ovattate ma l'estate mi conquista con il suo sole caldo e le sue giornate vibranti di energia. E mentre mi godo al massimo la stagione calda, devo anche usare una adeguata skincare estiva over 50, poiché il caldo e l'esposizione ai raggi UV mettono alla prova la mia pelle diversamente giovane.

Oggi perciò voglio parlare con te, che come me, hai una pelle matura, secca o delicata, che ha bisogno di prodotti mirati.

Ti ho già consigliato una **routine skincare over 50** da usare abitualmente ma, basandomi sulla mia esperienza, voglio suggerirti anche una routine estiva basata su prodotti rinfrescanti, idratanti e protettivi.



I PRODOTTI PER LA SKINCARE ESTIVA OVER 50

Per noi che abbiamo la pelle matura è fondamentale mantenere una corretta idratazione e una adeguata protezione dai raggi solari.

Dobbiamo scegliere una crema idratante che sia ricca, a base di ingredienti come l'acido ialuronico o i peptidi, ma allo stesso tempo leggera sulla pelle e magari con effetto rinfrescante e lenitivo.

Scegliamo poi una protezione solare con ampio spettro, che offra una difesa contro i raggi UVA e UVB e che contenga antiossidanti per contrastare i danni dei radicali liberi.

Per completare la skincare estiva over 50 possiamo fare una maschera idratante una o due volte a settimana per offrire un trattamento extra di nutrimento alla pelle.



DETERGENTE DELICATO

Durante l'estate, la pelle matura può diventare più oleosa o soggetta a sbalzi di umidità.

Usiamo perciò per un detergente delicato che rimuova l'olio e le impurità senza eliminare l'umidità naturale della pelle.

Meglio evitare prodotti troppo aggressivi o che contengano alcol, in quanto possono seccare e irritare la pelle.

IL MIO CONSIGLIO

Eviterei il sapone perché troppo aggressivo, il mio consiglio per la detergenza mattutina è una **mousse detergente delicata e leggera come quella di Biofficina Toscana.**

L'ho provata, recensita e adorata perché perfetta sulla mia pelle matura e secca.





IDRATANTE LEGGERO

L'idratazione è essenziale per mantenere la pelle matura, sana ed elastica.

Durante l'estate, scegliamo una crema idratante leggera ma ricca di ingredienti nutrienti come l'acido ialuronico, vitamina C ed E, e antiossidanti.

Ti consiglio di applicare la crema idratante dopo la pulizia del viso, preferibilmente su pelle leggermente umida, per mantenere l'idratazione all'interno delle cellule.

IL MIO CONSIGLIO

Ti consiglio la crema della linea

AQVA di Bio's cosm-etica.

Contiene acido ialuronico, bio peptidi vegetali e ingredienti lenitivi, tutte sostanze adattissime a pelli mature come le nostre.

Se invece preferisci usare un solo prodotto, io d'estate spesso lo faccio, ti consiglio il famoso

Hyablueronic di Antos.





ESFOLIAZIONE GENTILE

L'esfoliazione è fondamentale per rimuovere le cellule morte e favorire il rinnovamento cellulare. Tuttavia, la pelle matura può essere più sensibile, quindi opta per esfolianti delicati e non abrasivi.

Scegliamo quindi prodotti con enzimi naturali o acidi delicati come l'acido lattico o glicolico, che aiutano a migliorare la texture della pelle senza irritarla.

IL MIO CONSIGLIO

Da un po' di tempo sto usando i peeling enzimatici che eliminano le cellule morte senza 'grattare' la pelle.

Ho provato questo peeling attivo di Latte e Luna e mi sono trovata molto bene.

Il prodotto contiene gli enzimi della frutta che sono purificanti, schiarenti, rigeneranti e hanno un effetto antiage.





MASCHERA RINFRESCANTE

Le maschere possono essere un ottimo modo per coccolare la pelle durante l'estate.

Dovremmo scegliere delle maschere idratanti e rinfrescanti che contengono ingredienti come l'aloe vera, cetriolo, camomilla o menta.

Questi ingredienti aiutano a lenire la pelle dopo l'esposizione al sole e rinfrescano il viso in caso di arrossamenti.

IL MIO CONSIGLIO

Questo non è un cosmetico ecobio ma ha un inci accettabile. E la **maschera all'anguria** che Revolution ha creato in collaborazione col make-up artist Jackie Jamie.

La funzione di questa maschera è di idratare e rinfrescare ed è adatta da usare nelle torride giornate estive.

Lascia la pelle idratata e fresca e se vuoi massaggiarla prima di rimuoverla effettuerai anche uno scrub.





PROTEZIONE SOLARE

Il più importante passaggio della skincare estiva over 50 ma non solo, è la protezione solare. Assicurati di utilizzare sempre una crema solare con un ampio spettro di protezione (UVA e UVB) e un fattore di protezione solare (FPS) di 30/50.

Applica la crema solare generosamente su tutto il viso, collo, décolleté e ricordati di riapplicarla ogni due ore o dopo il nuoto o il sudore.

Utilizzala ogni giorno anche se il tempo è nuvoloso perché i raggi UVA e UVB penetrano anche attraverso le nubi.

IL MIO CONSIGLIO

La crema che voglio consigliarti ha il filtro chimico ed è la protezione **solare di Skinius**, l'ho testata e recensita e posso già dirti che l'ho apprezzata anche come crema giornaliera e pre trucco.

Contiene Plusolina che è un complesso dermocosmetico con effetto nutriente, antiossidante e protettivo.





BONUS - SPRAY RINFRESCANTE

Una cosa che secondo me non deve mancare d'estate è lo spray per il viso ad effetto rinfrescante e idratante.

Si usa sia durante la skincare come tonico o per inumidire la pelle prima di applicare la crema ma anche in ogni momento della giornata per rinfrescare il viso accaldato.

Per noi con la pelle secca e matura è un prodotto da tenere sempre in borsa e da scegliere tra quei spray che si possono spruzzare anche sopra il trucco.

IL MIO CONSIGLIO

Ho provato e recensito parecchi spray rinfrescanti e il primo che vi consiglio è espressamente dedicato al viso ed è il **booster di Bio snail**. Questo prodotto è a base di bava di lumaca e acido ialuronico e oltre a rinfrescare e idratare ha anche un effetto tonificante e anti macchia.





CONSIDERAZIONI FINALI

In conclusione, la skincare routine estiva over 50 è fondamentale per mantenere la nostra pelle matura sana, luminosa e protetta durante i mesi più caldi dell'anno.

Con l'uso dei prodotti giusti e l'adozione di alcune semplici abitudini, possiamo preservare la bellezza e la vitalità della nostra pelle.

Non dobbiamo dimenticare anche l'importanza di una dieta equilibrata, dell'idratazione e cerchiamo di evitare l'esposizione al sole durante le ore di punta.

Seguendo questi consigli e personalizzando la routine in base alle nostre esigenze, potremo godere di una pelle sana e tonica anche durante l'estate.

Ricordati che il sole può provocare problemi alla pelle che solo un dermatologo può diagnosticare e aiutarti nella cura della pelle matura.

Spero che i miei consigli ti siano utili per prenderti cura della tua pelle durante l'estate.

Per non perderti i miei prossimi consigli di bellezza e benessere, segui il mio blog [**Oltre le apparenze**](https://www.oltreleapparenze.it) e i miei canali social.



[WWW.OLTRELEAPPARENZE.IT](https://www.oltreleapparenze.it)