

OLTRE LE APPARENZE BLOG

Olap



CONSIGLI

*COME PROTEGGERE LA  
PELLE IN INVERNO*



[WWW.OLTRELEAPPARENZE.IT](http://WWW.OLTRELEAPPARENZE.IT)

# OLTRE LE APPARENZE BLOG

## SOMMARIO



3

INTRODUZIONE

4

IDRATARE

6

NUTRIRE

8

DIFENDERE

10

CONSIDERAZIONI FINALI



# INTRODUZIONE

Le basse temperature, il vento e gli sbalzi di temperatura mettono a dura prova la sua barriera naturale, rendendola secca, screpolata e arrossata.

Proprio per questo è più importante che mai prenderti cura della pelle con una serie di accorgimenti mirati a idratarla, nutrirla e difenderla dagli agenti esterni.

E anche se hai una pelle matura e segui già una routine di **skincare over 50** devi anche tenere uno stile di vita adatto a superare la stagione fredda nel miglior modo possibile.

Quindi se vuoi conoscere i segreti per una pelle sana e luminosa anche in inverno, continua a leggere l'articolo che ho scritto per te!



# IDRATARE

L'idratazione della pelle è importante durante tutto l'anno, ma può essere particolarmente difficile mantenerla durante i mesi invernali a causa del freddo secco e del riscaldamento interno.

## **Umidificare l'aria**

L'aria secca negli ambienti chiusi può disidratare velocemente la pelle.

Per proteggere la pelle in inverno è utile usare un umidificatore che mantiene un buon livello di umidità nell'aria.

Ci sono tanti tipi di umidificatori ma il più economico e semplice è il classico contenitore in ceramica da riempire d'acqua e da appendere ai termosifoni.

Per profumare l'ambiente si può aggiungere all'acqua qualche **goccia di olio essenziale** di agrumi o balsamico.

## **Bere sufficientemente**

Mantenere il corpo idratato dall'interno aiuta a mantenere la pelle morbida e a evitare secchezze e desquamazioni.

Perfette le tisane calde e le spremute di agrumi che apportano un'elevata dose di vitamina C utilissima anche in inverno.

Per un'idratazione profonda e un tocco di gusto caldo, prova minestrone e le zuppe di verdura. Piatti completi e nutrienti, perfetti per la stagione fredda, che ti aiuteranno a mantenere la pelle sana e luminosa.

### **Evitare i bagni caldi**

Il bagno caldo può seccare ulteriormente la pelle perché elimina il film idrolipidico presente sulla pelle esponendola alle intemperie e all'inquinamento.

Meglio fare una doccia tiepida/calda piuttosto breve, asciugare il corpo con cura e applicare una buona crema idratante.

Usare cosmetici idratanti

Utilizzare creme e sieri idratanti che contengono ingredienti come urea, **acido ialuronico** e glicerina, che aiutano a trattenere l'umidità nella pelle.

# NUTRIRE



Nutrire la pelle durante l'inverno è fondamentale per mantenerla sana, luminosa e protetta dagli agenti atmosferici.

Il freddo pungente, il vento gelido e gli sbalzi di temperatura mettono a dura prova la barriera cutanea, disidratandola e rendendola più vulnerabile.

Per questo motivo è importantissimo adottare una routine specifica che nutra la pelle in profondità, donandole le risorse necessarie per affrontare la stagione fredda.

## **Mangiare sano**

Una dieta equilibrata ricca di frutta, verdura e proteine può aiutare a mantenere la pelle nutrita dall'interno.

Soprattutto le verdure di stagione apportano sali minerali e vitamine che rinforzano le difese immunitarie e di conseguenza mantengono la pelle sana.

## **Fare maschere nutrienti**

Le maschere per il viso possono aiutare a nutrire la pelle in profondità.

Scegliere una maschera a base di ingredienti **nutrienti come il miele**, l'aloe vera, l'olio di avocado e olio d'oliva.

### **Usare creme ricche per la notte**

Durante la notte, la pelle è più recettiva ai trattamenti nutrienti.

Usare una crema ricca di vitamine e minerali può aiutare a nutrire la pelle durante la notte.

Si possono usare anche le maschere notturne senza risciacquo che per la loro azione notturna sono particolarmente nutrienti.





# DIFENDERE

Difendere e proteggere la pelle in inverno è importante per prevenire screpolature e disidratazioni.

Spesso infatti tendiamo a sottovalutare il freddo che agisce come un nemico sulla nostra pelle.

## **Usare cosmetici mirati**

Se, nonostante tutto, la pelle è particolarmente secca o screpolata, utilizzare prodotti lenitivi che contengano ingredienti calmanti come aloe vera o camomilla.

Sulle labbra usare lip balm nutrienti o contenenti cera alba che ha un effetto filmante e protettivo.

Aumentare anche l'uso di **creme ricche per le mani** soprattutto dopo averle lavate, proprio le mani sono la parte più esposta del corpo ad ogni tipo di stress epidermico.

## **Evitare di esporsi al freddo intenso**

Il vento e il freddo eccessivo possono seccare la pelle e causare screpolature.



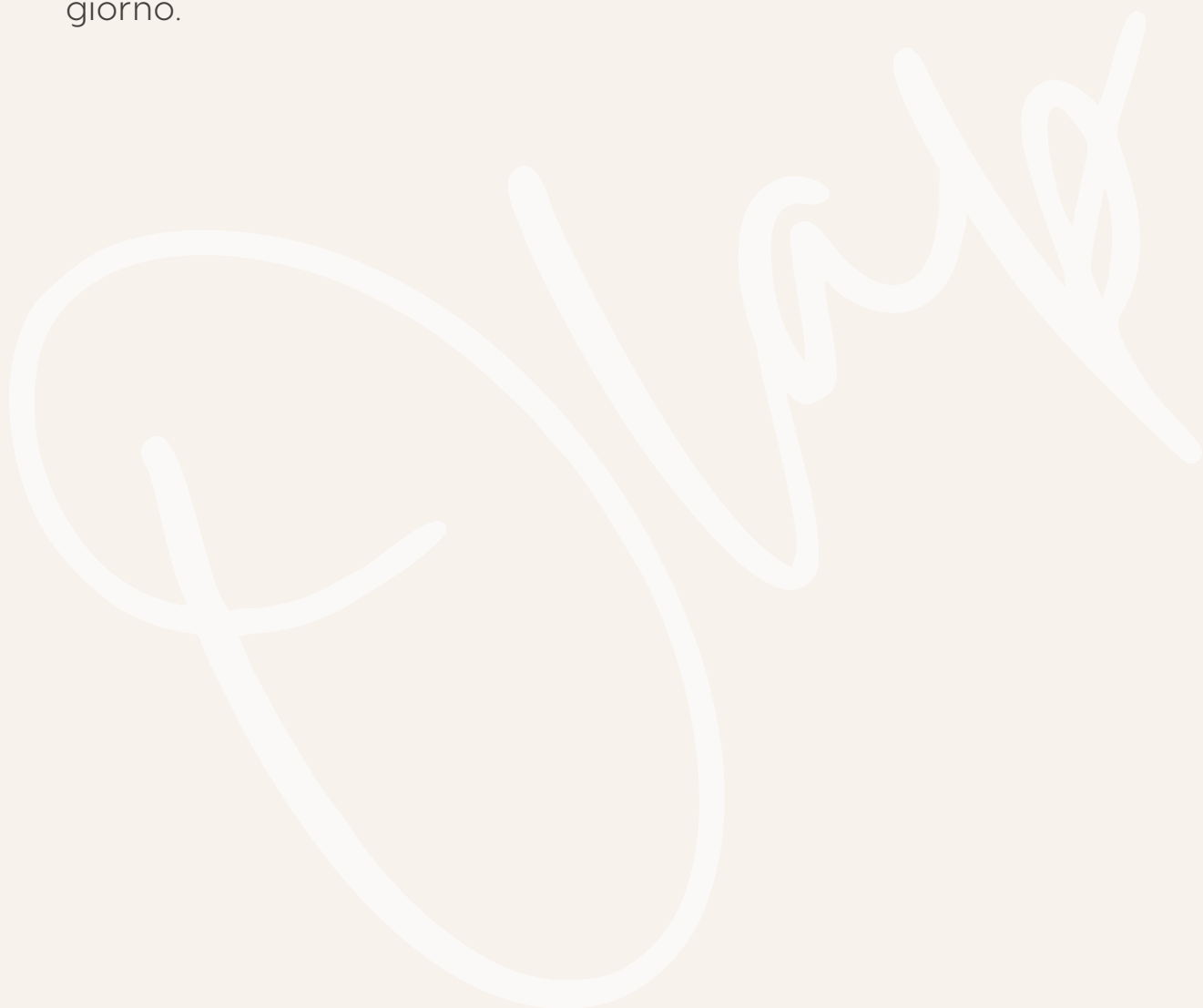
Evitare per quanto è possibile di esporre la pelle a queste condizioni per lunghi periodi di tempo.

Se necessario portare con se degli **stick idratanti** possibilmente con SPF da riapplicare durante la giornata.

### **Applicare la protezione solare**

Anche se il sole non è forte come in estate, è comunque importante proteggere la pelle dai danni causati dai raggi UV.

Usare una crema solare con un fattore di protezione elevato ogni giorno.





# CONSIDERAZIONI FINALI

Con i consigli di questo articolo, hai tutte le armi per nutrire la tua pelle in profondità e mantenerla sana e luminosa durante la stagione fredda. Ricorda: idratazione, alimentazione sana, protezione dagli agenti atmosferici e coccole extra sono i segreti per una pelle da favola.

Prova a mettere in pratica i miei consigli e scopri la differenza. La tua pelle ti ringrazierà!

E tu, quali sono i tuoi segreti per proteggere la pelle in inverno? Se vuoi ne parliamo sul blog.

Grazie per aver letto questo articolo!

Spero che le informazioni che hai trovato ti siano state interessanti e utili.

Per approfondire questo o altri argomenti ti invito a esplorare il mio blog **Oltre le apparenze**.

Se l'articolo ti è piaciuto sarei felice se lo condividessi con i tuoi amici e sui social media.

A presto



[WWW.OLTRELEAPPARENZE.IT](http://WWW.OLTRELEAPPARENZE.IT)