

marie Claire

ITALIA

FEBBRAIO 2019

POTERE

Impariamo dalle regine
(al cinema
e nella vita reale)

BUONI VICINI

Incontrare il mondo
in un condominio
di Torino

SEDUZIONE

I racconti
della lingerie

SCOPERTE

La svolta femminista
delle conigliette

VOCI RIBELLI

In Brasile,
la resistenza
è creativa

BEHATI PRINSLOO

MODA

PIÙ AMORE PIÙ MUSICA

ABC i fondamentali della skincare routine prima dei 40 anni

Vademecum preziosissimo creato da una dermatologa e da una biologa per amare/illuminare/sublimare il proprio viso giorno dopo giorno.

mc di [Vanessa Perilli](#) 09/11/2019



"Voglio un'epidermide setosa, uniforme, luminosa e super tonica!". Esiste una skincare routine perfetta da iniziare anche **prima dei 40 anni** per mettere i cedimenti cutanei in stanby? Quali sono i **prodotti migliori** e gli errori più comuni quando ci prendiamo cura della nostra pelle? Abbiamo incontrato **la dermatologa Mariuccia Bucci** e la biologa Joanna Hakimova per imparare ad amare/sublimare la nostra epidermide ogni giorno! "Tutto inizia con la detersione! È molto importante purificare la pelle di viso, collo e décolleté e detergerla ogni mattina così da prepararla allo stress cui sarà sottoposta durante la giornata rendendola "invincibile". Allo stesso modo è fondamentale detergerla tutte le sere. Come? Con del latte detergente, del tonico o dell'acqua micellare. Dopo è bene applicare uno strato di crema notte, più ricca rispetto a quella che si usa di giorno".

Secondo l'OMS, oltre l'80% delle persone che vivono in aree urbane è esposta ad aria con livelli di inquinamento superiori ai limiti imposti dall'organizzazione stessa. Gli esperti consigliano una volta a settimana fare/usare **peeling delicati** o **maschere esfolianti** o **spazzoline rotanti** e/o **pulsanti** per pulire in profondità la pelle, eliminando sebo in eccesso e residui di trucco e/o smog. Lei cosa consiglia? "I bagni di vapore detergono la pelle delicatamente rimuovendo le cellule morte, dilatano i pori e potenziano l'efficacia dei prodotti che andremo ad applicare successivamente. Come fare? Fare bollire una pentola di acqua, aggiungere qualche goccia di acqua di lavanda o un cucchiaino di **bicarbonato di sodio**; panno in testa, esporre il viso al vapore per 10 minuti", **prosegue Bucci**. "Sulla pelle perfettamente pulita poi è necessario applicare una crema idratante o un'emulsione opacizzante che abbiano anche una protezione solare medio/alta che faccia da scudo ai raggi UV della giornata", **conclude la dermatologa**.