

Bellezza: le 20 regole anti-invecchiamento della pelle

Regole n°1? Combattere i radicali liberi. Dopo? Sopprimi le 20 regole nella hit parade degli antiaging. Facili da seguire, "salvano" la pelle, riducono le rughe e attenuano le macchie dell'età



di e non più di 20. Ecco le regole d'oro degli esperti in materia di cura per combattere i radicali liberi, scatenati dal sole e dall'inquinamento. Le regole si basano sulla prevenzione e sul trattamento precoce delle lesioni. In pratica, si tratta di prevenire i danni e di curarli prima che diventino problemi cronici. Le regole sono state elaborate da un team di esperti in dermatologia e in cosmetologia, guidati dalla dermatologa e fotodermatologa Dr. Marina L. Fardes, presidente della Società Italiana di Dermatologia e Fotodermatologia (SIFD).

1. Neutralizzare i radicali liberi. Quattro volte al giorno, applicare un prodotto a base di vitamina E. Questo aiuta a proteggere la pelle dai danni causati dai radicali liberi, che possono causare l'invecchiamento precoce. Per questo, è importante utilizzare prodotti con vitamina E, soprattutto in caso di esposizione prolungata al sole. Un altro modo per ridurre i radicali liberi è quello di utilizzare prodotti con vitamina C, che aiuta a neutralizzare i radicali liberi e a proteggere la pelle dai danni causati dal sole.

2. Evitare la luce solare. Quando si va all'esterno, utilizzare una protezione solare di alto SPF (almeno 30). È importante applicare la protezione solare almeno 15 minuti prima di uscire e di ricompilarla ogni 2-3 ore. Inoltre, è importante utilizzare occhiali da sole e cappelli per proteggere il viso e il collo dalla luce solare. La luce solare è la causa principale dell'invecchiamento della pelle e può causare danni permanenti alla pelle.

3. Evitare l'uso di prodotti chimici. Evitare l'uso di prodotti chimici aggressivi, come i detersivi e i saponi. Questi prodotti possono irritare la pelle e causare danni. Inoltre, è importante evitare l'uso di prodotti con alcool e profumi forti, che possono seccare la pelle e causare irritazioni. Per questo, è importante utilizzare prodotti delicati e senza profumo, soprattutto in caso di pelle sensibile.

4. Evitare il fumo. Il fumo è una delle principali cause dell'invecchiamento della pelle. Il fumo causa danni alla pelle e accelera il processo di invecchiamento. Per questo, è importante smettere di fumare o ridurre al minimo il consumo di sigarette. Il fumo causa danni alla pelle e accelera il processo di invecchiamento.

5. Evitare l'uso di prodotti con alcool. Evitare l'uso di prodotti con alcool, che possono seccare la pelle e causare irritazioni. Per questo, è importante utilizzare prodotti senza alcool, soprattutto in caso di pelle sensibile. L'alcool può irritare la pelle e causare danni, soprattutto in caso di uso prolungato.

6. Evitare l'uso di prodotti con retinoidi. Evitare l'uso di prodotti con retinoidi, che possono irritare la pelle e causare danni. Per questo, è importante utilizzare prodotti con retinoidi a basso dosaggio, soprattutto in caso di pelle sensibile. I retinoidi possono irritare la pelle e causare danni, soprattutto in caso di uso prolungato.

7. Evitare l'uso di prodotti con acido salicilico. Evitare l'uso di prodotti con acido salicilico, che possono irritare la pelle e causare danni. Per questo, è importante utilizzare prodotti con acido salicilico a basso dosaggio, soprattutto in caso di pelle sensibile. L'acido salicilico può irritare la pelle e causare danni, soprattutto in caso di uso prolungato.

8. Evitare l'uso di prodotti con vitamina A. Evitare l'uso di prodotti con vitamina A, che possono irritare la pelle e causare danni. Per questo, è importante utilizzare prodotti con vitamina A a basso dosaggio, soprattutto in caso di pelle sensibile. La vitamina A può irritare la pelle e causare danni, soprattutto in caso di uso prolungato.

9. Evitare l'uso di prodotti con vitamina B. Evitare l'uso di prodotti con vitamina B, che possono irritare la pelle e causare danni. Per questo, è importante utilizzare prodotti con vitamina B a basso dosaggio, soprattutto in caso di pelle sensibile. La vitamina B può irritare la pelle e causare danni, soprattutto in caso di uso prolungato.

10. Evitare l'uso di prodotti con vitamina C. Evitare l'uso di prodotti con vitamina C, che possono irritare la pelle e causare danni. Per questo, è importante utilizzare prodotti con vitamina C a basso dosaggio, soprattutto in caso di pelle sensibile. La vitamina C può irritare la pelle e causare danni, soprattutto in caso di uso prolungato.

11. Evitare l'uso di prodotti con vitamina D. Evitare l'uso di prodotti con vitamina D, che possono irritare la pelle e causare danni. Per questo, è importante utilizzare prodotti con vitamina D a basso dosaggio, soprattutto in caso di pelle sensibile. La vitamina D può irritare la pelle e causare danni, soprattutto in caso di uso prolungato.

12. Evitare l'uso di prodotti con vitamina E. Evitare l'uso di prodotti con vitamina E, che possono irritare la pelle e causare danni. Per questo, è importante utilizzare prodotti con vitamina E a basso dosaggio, soprattutto in caso di pelle sensibile. La vitamina E può irritare la pelle e causare danni, soprattutto in caso di uso prolungato.

13. Evitare l'uso di prodotti con vitamina K. Evitare l'uso di prodotti con vitamina K, che possono irritare la pelle e causare danni. Per questo, è importante utilizzare prodotti con vitamina K a basso dosaggio, soprattutto in caso di pelle sensibile. La vitamina K può irritare la pelle e causare danni, soprattutto in caso di uso prolungato.

14. Evitare l'uso di prodotti con vitamina P. Evitare l'uso di prodotti con vitamina P, che possono irritare la pelle e causare danni. Per questo, è importante utilizzare prodotti con vitamina P a basso dosaggio, soprattutto in caso di pelle sensibile. La vitamina P può irritare la pelle e causare danni, soprattutto in caso di uso prolungato.

15. Evitare l'uso di prodotti con vitamina Q. Evitare l'uso di prodotti con vitamina Q, che possono irritare la pelle e causare danni. Per questo, è importante utilizzare prodotti con vitamina Q a basso dosaggio, soprattutto in caso di pelle sensibile. La vitamina Q può irritare la pelle e causare danni, soprattutto in caso di uso prolungato.

16. Evitare l'uso di prodotti con vitamina R. Evitare l'uso di prodotti con vitamina R, che possono irritare la pelle e causare danni. Per questo, è importante utilizzare prodotti con vitamina R a basso dosaggio, soprattutto in caso di pelle sensibile. La vitamina R può irritare la pelle e causare danni, soprattutto in caso di uso prolungato.

17. Evitare l'uso di prodotti con vitamina S. Evitare l'uso di prodotti con vitamina S, che possono irritare la pelle e causare danni. Per questo, è importante utilizzare prodotti con vitamina S a basso dosaggio, soprattutto in caso di pelle sensibile. La vitamina S può irritare la pelle e causare danni, soprattutto in caso di uso prolungato.

18. Evitare l'uso di prodotti con vitamina T. Evitare l'uso di prodotti con vitamina T, che possono irritare la pelle e causare danni. Per questo, è importante utilizzare prodotti con vitamina T a basso dosaggio, soprattutto in caso di pelle sensibile. La vitamina T può irritare la pelle e causare danni, soprattutto in caso di uso prolungato.

19. Evitare l'uso di prodotti con vitamina U. Evitare l'uso di prodotti con vitamina U, che possono irritare la pelle e causare danni. Per questo, è importante utilizzare prodotti con vitamina U a basso dosaggio, soprattutto in caso di pelle sensibile. La vitamina U può irritare la pelle e causare danni, soprattutto in caso di uso prolungato.

20. Evitare l'uso di prodotti con vitamina V. Evitare l'uso di prodotti con vitamina V, che possono irritare la pelle e causare danni. Per questo, è importante utilizzare prodotti con vitamina V a basso dosaggio, soprattutto in caso di pelle sensibile. La vitamina V può irritare la pelle e causare danni, soprattutto in caso di uso prolungato.

21. Evitare l'uso di prodotti con vitamina W. Evitare l'uso di prodotti con vitamina W, che possono irritare la pelle e causare danni. Per questo, è importante utilizzare prodotti con vitamina W a basso dosaggio, soprattutto in caso di pelle sensibile. La vitamina W può irritare la pelle e causare danni, soprattutto in caso di uso prolungato.

22. Evitare l'uso di prodotti con vitamina X. Evitare l'uso di prodotti con vitamina X, che possono irritare la pelle e causare danni. Per questo, è importante utilizzare prodotti con vitamina X a basso dosaggio, soprattutto in caso di pelle sensibile. La vitamina X può irritare la pelle e causare danni, soprattutto in caso di uso prolungato.

23. Evitare l'uso di prodotti con vitamina Y. Evitare l'uso di prodotti con vitamina Y, che possono irritare la pelle e causare danni. Per questo, è importante utilizzare prodotti con vitamina Y a basso dosaggio, soprattutto in caso di pelle sensibile. La vitamina Y può irritare la pelle e causare danni, soprattutto in caso di uso prolungato.

24. Evitare l'uso di prodotti con vitamina Z. Evitare l'uso di prodotti con vitamina Z, che possono irritare la pelle e causare danni. Per questo, è importante utilizzare prodotti con vitamina Z a basso dosaggio, soprattutto in caso di pelle sensibile. La vitamina Z può irritare la pelle e causare danni, soprattutto in caso di uso prolungato.

25. Evitare l'uso di prodotti con vitamina AA. Evitare l'uso di prodotti con vitamina AA, che possono irritare la pelle e causare danni. Per questo, è importante utilizzare prodotti con vitamina AA a basso dosaggio, soprattutto in caso di pelle sensibile. La vitamina AA può irritare la pelle e causare danni, soprattutto in caso di uso prolungato.

ALTRA DA CORPO

QUANTO SAREMO BELLE? ALTRA DA CORPO. VICTORIA BECKHAM LA CHIRURGA PLASTICA. TECHNICHE CHE TIRA, OGGI ME ME FINTO?



190 PROMOTO LA COPERTTA WESTERALE E VI SPIEGO PERCHÉ È LA INVOLTO?

BEYONCÉ ACCUSATA DAL FAN DI AVER FATTO IL TUBO ALLA LASSER. NELLA BAGNIO È UN'ALTRA.

STOP ALLA CELLULITE CON I TRATTAMENTI CHE PUNZANO? GAVIERO.

RICICLIARE IL MARCHIO CHE NIENTE LE DONNE A INCONTRO LA CELLULITE. BENVENUTA.

CLABIN BODY FIT. ERE BITE INTESTINI DELLA CELLULITE?

MALE DI STOMACO AL PUNTO DEL BICAMBONIO E ANZIO PER CUCINARI FORNITORE A MENO.

GIU' TRINDI. QUESTI I CONSIGLI. CHE BENEFICI HANNO PER LA LINGUISTICA RIFLETTO.

EMERGENCY BODY NATURALI PER UNA PELLE PERPETUA EGIZIO.