

# Per avere una pelle perfetta ogni giorno ci sono 3 step fondamentali (e dolci)

"Esiste un errore molto frequente che invece di aiutare può danneggiare l'epidermide rallandone le funzionalità".



di Vanessa Perilli 23/01/2019



Avere la **pelle perfetta** può diventare una vera e propria "ossessione di bellezza". Fortunatamente esistono gesti beauty e un'healthy-routine ad hoc che possono trasformare questo desiderio ossessivo in solida e tonica realtà. Fondamentale è l'alimentazione, ovvero seguire una **dieta dermo-purificante**. Questa dovrà prevedere otto bicchieri di acqua al giorno ed evitare zuccheri e grassi, preferendo verdure, legumi, cereali integrali conditi con olio extravergine d'oliva, yogurt e frutta di stagione. Molto importanti sono anche le creme. "L'epidermide è esposta ogni giorno ad aggressioni dell'ambiente esterno come sole, vento, freddo, smog, che alterano il "mantello" protettivo, favorendo un'eccessiva evaporazione di acqua. Ecco perché per avere una **pelle perfetta**, ovvero ben idratata, dissetarla costantemente rappresenta il passo più importante della nostra beauty routine", spiega la dottoressa Mariuccia Bucci.

**Pelle perfetta - che crema scegliere.** "Per scegliere quale crema utilizzare bisogna partire dal tipo di pelle del viso: grassa, secca o mista. Il bisogno di idratazione è molto soggettivo: ogni tipo di pelle può rispondere in modo diverso all'ambiente esterno. In caso di pelli grasse servono prodotti cosmetici che contengano sostanze funzionali fortemente idratanti, ma con una bassa quota di **sostanze lipidiche**, così da non appesantire la pelle. Se si ha la pelle secca occorre una perfetta sinergia tra sostanze funzionali idratanti e preziosi lipidi, che ripristineranno le carenze cutanee. Generalmente queste pelli gradiscono texture corpose, per donare benessere. In caso di pelli miste è utile usare combinazioni di prodotti specifici applicando un siero idratante e di seguito una crema opacizzante per un effetto mat durevole", prosegue Bucci

**Pelle perfetta - cosa non fare.** "L'errore più frequente è quello di mettere troppa crema sulla pelle. Questo gesto, invece che aiutare, può solo danneggiare. La pelle in media assorbe solo il 60 % del prodotto. L'altro 40 % rimane in superficie sulla pelle, ostruisce i pori, rallenta le funzionalità della pelle e può fare comparire i comedoni. Dopo detersione (1) e idratazione (2) l'ultimo step per una **pelle perfetta** è il make up (3). L'uso di primer è un passaggio che si può evitare se la pelle non ha particolari imperfezioni, solitamente permette alla pelle di essere perfezionata, e a tutti i prodotti successivi di essere più performanti. Il secondo passaggio è il fondotinta o una BB cream che soddisfino il tipo di pelle. Infine applichiamo un correttore, per correggere le imperfezioni e fissiamo il tutto con fissanti e/o cipria per evitare un effetto lucido", spiega la dottoressa Mariuccia Bucci.

ALTRI DA

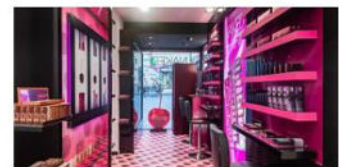
## VISO E CORPO



Mano nella Mano



#MCBodytelling il nostro nuovo Talent Scouting



#BeautyWeLove