



Home | Beauty | Viso | Pelle secca: i consigli degli esperti

Pelle secca, le soluzioni che non ti aspetti

Elimina le cellule morte, esagera con il pesce ma limita gli zuccheri, fai un bagno turco e affidati all'Ayurveda: così disseti la cute e la mantieni morbida e giovane



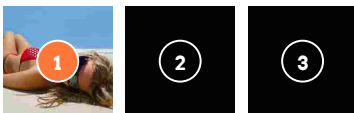
PROMOZIONI

<p>-15% <i>IncaRose</i></p> <p>BIO MASK</p> <p>Incarose Maschera bio mask</p> <p>Incarose</p> <p>€ 4.50 € 3.80</p>	<p>Weleda Crema Cont Occhi Rosa</p> <p>Weleda</p> <p>€ 13.01</p>
--	--

- CONNECT
- TWEET
- GOOGLE+
- PINTEREST
- EMAIL
- COMMENTS 0

di Laura D'Orsi

STEP BY STEP



Per tutto l'inverno l'hai protetta con **creme ricche** e corpose, ma adesso, con la bella stagione, vuoi dissetare la pelle senza soffocarla. Ecco le **strategie** suggerite dalle nostre esperte.

NEWSLETTER

Cambia dieta

La pelle si disseta anche dall'interno: oltre a bere **due litri di acqua al giorno** fai attenzione a quello che mangi. «Un eccesso di **sale**, per esempio, richiama acqua dai tessuti, disidratandoli», spiega la **dermatologa Magda Belmontesi**. Se proprio devi aggiungerne a quello contenuto naturalmente nei cibi, non superare i 5 grammi al giorno, come raccomanda l'OMS.

Anche lo **zucchero** è un sorvegliato speciale se hai la pelle secca. «Quando è troppo, causa la glicazione, cioè il **deterioramento delle fibre di collagene ed elastina** che mantengono giovane la pelle. Inoltre si crea uno stato di infiammazione nei tessuti, che fanno più fatica a trattenere l'acqua all'interno». **Controlla l'alimentazione** e non introdurre più di 25 grammi di zucchero al giorno. Corrispondono per esempio a 5 frollini e un po' di ketchup, una tazza di yogurt alla frutta o una barretta proteica.

«La **pelle secca** ha bisogno anche di grassi buoni per mantenere sana la barriera idrolipidica che la protegge», aggiunge la dermatologa. «Tre volte alla settimana porta in tavola del **pesce**, soprattutto quello azzurro e il salmone, per il suo contenuto di **acidi grassi Omega 3**. E tutti i giorni mangia una manciata di frutta secca: aiuta a fare il pieno di lipidi e vitamina E che combattono l'eccessiva secchezza cutanea».

L'acqua di mare ti aiuta

Verrebbe da pensare che mare e sole non fanno bene a chi ha la pelle secca. Invece no. «I **raggi Uv**, presi con le dovute precauzioni, ossia proteggendosi con un filtro adatto e nelle ore meno calde, **rinforzano la pelle secca**, che spesso è fragile e delicata, perché **irrobustiscono lo strato corneo**», spiega Magda Belmontesi.

«Anche i **bagni in mare** hanno un'azione rigenerante: i sali contenuti, come calcio, fosforo, zinco, magnesio, silicio, rimineralizzano la cute. Se la pelle è **molto secca**, una doccia di acqua dolce dopo l'immersione è consigliata. E, a fine giornata, è d'obbligo **curare l'idratazione** con creme adeguate».

Invia >

LEGGI ANCHE



Come sceglie la crema solare?



Farsi belle con l'olio di oliva



Latte e miele, una ricetta per mani e piedi



Gambe: le strategie antigonfiore

Trova le farmacie

Cerca la farmacia di turno più vicina. Inserisci il comune e l'indirizzo della località nella quale ti trovi.

Città, indirizzo



Articolo pubblicato sil n.22 di Starbene in edicola

LEGGI ANCHE



Beauty

Come si sceglie la crema solare? Sono 5 i requisiti fondamentali: capacità protettiva, texture, resistenza, stabilità ed effetto cosmetico. Senza dimenticare la

gradevolezza >



Beauty

Farsi belle con l'olio di oliva
Non solo per condire l'insalata o insaporire le pietanze. L'olio extravergine d'oliva è un ingrediente ideale di ricette di bellezza per pelle e capelli >



Beauty

Slowbeauty, concediti tutto il tempo necessario
I ritmi sempre più frenetici lasciano traccia su pelle e capelli. Perché la fretta è nemica dei risultati. Almeno qualche volta, prenditi una pausa e fai agire bene i cosmetici >



Beauty

Nutri le mani e i piedi con latte e miele
Questo burro ammorbidisce, leviga e rigenera la pelle disidratata >



Beauty

Gambe: le strategie antigonfiore
Gonfiore, pesantezza, capillari dilatati segnalano un problema di circolazione. Predisposizione? Sì, ma non solo. Ecco tutto quello che possiamo fare. >



Beauty

Addio rughe con estratti di soia e zuccheri
Uno studio italiano ha messo a punto un elisir naturale di giovinezza >



Beauty

Impara a leggere le tue rughe
Secondo la medicina cinese quelle profonde sono la spia di stress emotivi che bloccano l'energia vitale. Ecco come tornare a far scorrere questa linfa preziosa per la tua pelle >



Beauty

Immergiti nel bagno alle erbe
Un tuffo in acqua calda e piante officinali depura la pelle, rigenera il corpo ed è un valido antistress >



Beauty

Cosmetici, le 5 cose che devi cercare nell'etichetta
L'inci è quell'elenco, spesso scritto a caratteri minuscoli, che ti spiega cosa contengono i tuoi cosmetici. Impara a decifrarlo con l'aiuto del nostro esperto



Beauty

Capillari, come cancellarli
Claudia ci è riuscita con il laser, in due sedute. Ma ci sono anche altre soluzioni



Tag: [capillari](#).

P R O M O Z I O N I



NORMADERM TONICO ASTRINGENTE PURIFICANTE Vichy (l'oreal italia spa)

€ 9.20



Vebix vitamina energy crema unica multifunzione 300 ml

€ 6.30

SCONTO - 20%



Lierac Liftissime Crema G&n 50ml

€ 49.10

Pubblica un commento



(0)



(0)



(0)