



Consigli per la cura del viso e cosmetici fai da te

Una pulizia meticolosa è il primo passo per curare il viso in maniera appropriata ed efficace. La pulizia rimuove lo sporco, il sebo, il sudore ed il trucco e prepara la pelle affinché possiamo prendercene cura in maniera adeguata. Usate un gel o dell'acqua micellare per pulire. Se la pelle non venisse pulita adeguatamente, non potrebbe godere pienamente degli effetti benefici di creme e sieri.

Pulire il viso con un tonico

Ci sono due passaggi fondamentali per la regolare pulizia meticolosa del viso: usate un latte o un gel detergente prima di applicare il tonico. Se avete del trucco intorno agli occhi è meglio utilizzare un rimedio specifico per rimuovere il trucco in quella zona del viso. La pulizia in sé stessa è molto importante per quelle pelli soggette all'acne perché aiuta a mantenere un equilibrio naturale sostenendone il processo rigenerativo.

L'acqua da sola non basta a mantenere il proprio viso pulito. È necessario che qualcosa si leghi allo sporco e lo rimuova gentilmente dalla vostra pelle.

Scegliete un rimedio che non asciughi la pelle ma sia delicato su di essa, qualcosa adatto alla tipologia/problematica specifica della vostra pelle, dermatologicamente testato e adatto a pelli sensibili.

Per scegliere tra un latte o un gel la regola generale è che: più la pelle tende ad asciugarsi, maggiori sono le probabilità che il latte sia più adatto ad essere usato per la pulizia. I gel detergenti sono più adatti per pelli normali o miste.

L'applicazione del tonico sul viso serve principalmente a rimuovere tutte le impurità che non sono state rimosse con i rimedi per la cura della pelle. Utilizzando un tonico, la pelle viene rinfrancata e fortificata riequilibrandone il PH.



Se avete finito il vostro tonico preferito o non ne avete mai usato uno, eccone uno che potrete preparare da soli a casa vostra!

Ingredienti:

60 ml di tè verde forte (meglio usare 3 bustine da tè)
30 ml di aceto di sidro di mele
15 ml di estratto di amamelide
10 ml di succo di limone
1 -2 gocce di olio di mandorle
1 - 3 gocce di olio di Melaleuca alternifolia (albero del tè)
Una bottiglia di plastica dove riporre il tonico

Preparazione:

1. Aggiungete l'aceto di sidro di mele all'infuso di tè una volta raffreddato (se avete la pelle secca, aggiungete più tè verde o, al contrario, se avete la pelle grassa, aggiungete più sidro).
2. Aggiungete il succo di limone e l'estratto di amamelide.
3. Aggiungete l'olio di mandorle e l'olio di "albero del tè" (se la vostra pelle tende ad arrossarsi, aggiungete un po' più di entrambi).
4. Versate il liquido nella bottiglia e tenetela in frigo. Agitatela prima di ogni utilizzo.

Come scegliere il rimedio appropriato per la cura della pelle del vostro viso

Dev'essere quello giusto per il vostro specifico tipo di pelle e dev'essere in grado di prendersi cura di qualunque altro problema abbiate con la vostra pelle. Potete fare anche una scelta stagionale (per esempio, alcune persone utilizzano un rimedio liquido più leggero durante i giorni più caldi ed uno più ricco durante l'inverno).

Cura della pelle di giorno e notte

Molti prodotti per la cura della pelle possono essere usati sia la mattina che il pomeriggio, mentre altri sono più specifici e si usano solo o di giorno o di notte:

- Mattina: alcune creme idratanti con protezione solare (SPF). Questo le rende migliori per l'utilizzo durante il giorno, ma non per la notte. Altri rimedi detergenti che abbiano pigmenti (per esempio quelli contro il rossore o l'acne) dovrebbero essere usati solo durante il giorno.
- Sera: la pelle si rigenera durante la notte. Le creme notturne idratano la pelle ma contengono anche ingredienti che stimolano il rinnovo delle cellule. Non hanno SPF o pigmenti.

Cura della pelle del contorno occhi

La pelle intorno agli occhi è particolarmente sottile ed è più sensibile del resto del viso, pertanto necessita di rimedi specifici che devono essere utilizzati con cautela.



Cosmetici fai da te per il viso

Crema viso alla banana

Preservate l'apparenza giovanile della vostra pelle con una ricetta semplice:

Ingredienti:

- 1 banana
- 2 cucchiaini di panna di latte intero
- 1 cucchiaio di miele
- 1 cucchiaio di farina
- acqua

Preparazione:

Mescolate tutti gli ingredienti con dell'acqua. Applicate la maschera sul viso e lasciatela per 30 minuti. Quindi, pulite la pelle con l'acqua.

Impacco miracoloso per la cura della pelle del contorno occhi

Ingredienti:

- 2 cucchiaini di patate tritate finemente

Preparazione:

Suddividete le patate tritate in 2 garze per gli occhi e applicatele ciascuna sulla pelle intorno agli occhi. Mantenetele dai 20 ai 30 minuti.

Peeling viso all'olio di cocco

Ingredienti:

- 1 cucchiaio di olio di cocco
- 1 cucchiaio di miele
- 1 cucchiaio di zucchero

Preparazione:

Mescolate insieme tutti gli ingredienti. Applicate il composto al viso con movimenti circolari e poi risciacquate con acqua calda. Se non avete una pelle sensibile o soggetta all'acne, potete anche solo tergere l'acqua sul vostro viso con un asciugamano pulito.

I nostri consigli: È meglio fare questo trattamento la sera, così la vostra pelle avrà tempo a sufficienza per rigenerarsi e potrete iniziare la giornata con una pelle fresca e splendente.