

Il freddo è arrivato!

scritto da fmadmin | Dicembre 17, 2013



È arrivato il Freddo, sono ritornati sciarpe e guanti: ma come si fa a proteggere la NOSTRA PELLE? Temperature basse, vento, pioggia e sbalzi di temperatura portano ad avere una pelle secca e fragile ma si può arrivare anche a problemi quali couperose e rossori diffusi.

EGO ESTETICA ti propone qualche consiglio utile per il benessere della tua pelle:

Nutrire la pelle:

- Dopo il lavaggio, il viso deve essere asciugato tamponando e non strofinando.
- Utilizzare detergenti non aggressivi che mantengono la naturale protezione della pelle
- Un'applicazione quotidiana di una crema più nutriente
- Applicare regolarmente una crema protettiva sotto il trucco

Alimentazione:

- Prevenire la disidratazione della pelle bevendo almeno un litro e mezzo d'acqua al giorno e aumentando la fornitura di vitamine e di acidi grassi essenziali.
- Spremuta di pompelmo: da bere una volta al giorno, serve

per riattivare la circolazione.

- Tisana Mattutina: composta di due pizzichi di menta, due di fragola selvatica, due di lavanda, due di cerfoglio lasciati in infusione per tre minuti in una tazza d'acqua calda: utile per decongestionare la pelle e idratarsi.

Proteggere il viso e le mani:

- Sono le zone maggiormente esposte, da esposizione al freddo e al vento “indossata” la giusta crema protettiva, occhiali, sciarpe e guanti sono il modo migliore per proteggere la pelle dalle irritazioni causate dal vento e dal freddo.