

# Necessità del mese viso: la pelle sensibile

scritto da fmadmin | Gennaio 2, 2017



## **“Pelle sensibile” che vuol dire?**

La principale caratteristica di questo tipo di pelle è quella di avere delle barriere cutanee compromesse, in quanto c'è una circolazione sanguigna alterata e quindi la pelle risulta essere poco nutrita e intossinata. È una pelle che reagisce agli stimoli esterni in maniera eccessiva manifestando diversi tipi di sintomi: couperose, rossori e una reattività eccessiva.

### **1. Cosa acutizza il problema?**

Il freddo, i cambi di temperatura e il vento

### **2. Come si presenta la pelle sensibile?**

- Pelle molto sottile con strato corneo inspessito
- Rossori diffusi, fragilità capillare e sensazione di calore
- Capillari evidenti e di volume maggiore, couperose, pelle irritabile che può diventare allergica
- Difese immunitarie fortemente alterate
- Eccessiva reattività agli stimoli

### **3. I cibi che non aiutano?**

uova, i latticini, le noci, le fragole, gli alimenti piccanti, gli alcolici, i coloranti alimentari, i conservanti e i dolcificanti... in generale gli alimenti che sovraccaricano l'organismo e quelli particolarmente allergizzanti

## **COSA FARE?**

### **1. Cosmetici giusti**

Per ripristinare le barriere cutanee e calmare il sistema immunitario di questa pelle fortemente reattiva.

2. **Trattamenti in istituto** per proteggere, calmare, detossinare e nutrire la pelle
3. **Proteggere il più possibile le parti esposte al freddo**, come viso e mani non solo con guanti e sciarpe, ma soprattutto con creme con una texture adatte alla stagione e un filtro solare, anche se si rimane in città!

### **4. I cibi che aiutano?**

Vitamine per rinforzare i capillari e gli ANTIOSSIDANTI perché una pelle particolarmente reattiva e che quindi lavora troppo produce inevitabilmente una quantità maggiore di Radicali Liberi!