

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

7 modi per prendersi cura della pelle sensibile in estate

Il sole, il sudore e gli sbalzi climatici, tra l'aria calda che c'è fuori e quella fredda – condizionata – che c'è negli ambienti interni, sono le piccole **prove quotidiane** che affronta la **pelle in estate**. Piccole solo quando la pelle è normale, cioè abbastanza resistente. Per le pelli più sensibili è diverso: **si arrossano e si disidratano più facilmente**, infiammandosi di più. Per questo le beauty routine per loro è fondamentale. Di seguito **7 consigli per aiutare la propria pelle delicata ad affrontare il caldo**:

1. Non dimenticare la protezione solare Non si deve mettere solo in spiaggia, ma ogni volta che si trascorre del tempo all'aria aperta (vale anche il percorso in bicicletta fino al lavoro). Quale solare? Meglio scegliere una texture con Spf non inferiore a 20 e dalla consistenza ricca e idratante.



2. Dopo il sole, fai il pieno di ingredienti lenitivi Aloe, acido lattico, oltre ad attivi sfiammanti e rinforzanti che riparano il derma dopo lo "shock" solare. E, giorno dopo giorno, trasformano così il rossore in abbronzatura.

3. Fai la doccia fredda Molto più energizzante e rinvigorente, per pelle e mente, l'acqua fredda aiuta le pelli sensibili a rinforzarsi, mentre quella calda può peggiorare rossori e infiammazioni e aumentare la disidratazione.



flair.be

GIFMETHAT.TUMBLR.COM

4. Lava il viso con una texture ricca, come il latte La pulizia è molto importante, ma non bisogna esagerare: troppa acqua – soprattutto calda – e sapone possono irritare e disidratare ancora di più il derma. Per evitarlo, meglio scegliere texture detergenti delicate e idratanti, come un'acqua micellare ad hoc o un latte.

5. Dimentica l'asciugamano Al massimo lo si può usare per tamponare il viso, senza strofinare, ma è meglio asciugarsi con una morbida maglietta in microfibra.

6. Usa una crema viso specifica La formula della propria crema viso deve essere protettiva e su misura delle pelli delicate, come **Sensitive Crema Giorno Pelli Delicate** di [Cosmo Skin Solutions](#). Con estratti di mirtillo e di liquirizia, olio di calendula, vitamina E e un tripeptide che mima l'azione miorelissante del siero della vipera templare (che blocca la contrazione muscolare con risultati anti-age), la sua texture rinforza, idrata e distende le pelli più sensibili, riducendo le infiammazioni.



Sensitive Crema Giorno Pelli Delicate di Cosmo Skin Solutions

7. Non grattare le punture di insetto Possono prudere per intere settimane, soprattutto se si infettano: grattarle significa scorticare la zona di pelle intorno e far guarire le punture più lentamente, magari rischiando di trascinarsi i segni per mesi e mesi.

L'articolo [7 modi per prendersi cura della pelle sensibile in estate](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).