



Home

Essere Mamma

Come proteggere la pelle dal freddo

Essere Mamma

Come proteggere la pelle dal freddo



di [Marianna Pilato](#) il 16 febbraio 2014

Commenti (0)

*Con le temperature sottozero e il vento che imperversano in questi giorni un po' in tutta Italia, diventa fondamentale correre ai ripari e **proteggere la pelle del viso e del corpo** con l'applicazione di prodotti specifici, soprattutto se di tipo delicato e sensibile.*



Per le donne che soffrono di irritazioni cutanee, quindi, sono indispensabili in primo luogo un detergente soft, una crema a base di acido ialuronico e l'assunzione di vitamina C (contenuta in mirtilli, more, kiwi, arance e mandarini), che stimola la formazione di collagene utile per proteggere i capillari. Un vero e proprio campanello d'allarme, poi, deve scattare qualora si senta come la pelle tirare. Ciò infatti significa che essa è povera di grassi: in tal caso bisogna puntare molto sull'idratazione con creme ricche di proteine vegetali come quelle contenenti olio di oliva, germe di grano o pappa reale.

Se invece l'obiettivo è eliminare le venuzze su guance, zigomi e mento tipiche della **couperose**, allora è necessario utilizzare detergenti e tonici a base di piante calmanti come camomilla, tiglio, tè verde, hamamelis, nonché creme idratanti con estratto di liquirizia, la quale svolge un'azione astringente e anti-infiammatoria.

Sebbene sia meno esposta della pelle del viso, non dimentichiamoci che anche quella del corpo ha bisogno delle medesime cure. Per proteggerla dal gelo sarebbe meglio lavarsi in modo delicato: è particolarmente consigliabile, pertanto, fare il bagno nella vasca aggiungendo magari un mix di oli di avocado, oliva e mandorle dolci.

Per **eliminare le tossine**, si potrebbe effettuare circa due volte al mese una sauna o un bagno turco. Se infine le più fortunate hanno il tempo di dedicarsi una giornata di relax alle terme, è assolutamente da provare un percorso benessere anti-freddo, come quello proposto dall'*Hotel Adler di Bagno Vignoni* (Siena), o il *Winter Massage* con cera calda cosmetica al burro di karité e erbe alpine presso la *Exit Spa Experience di Saronno* (Varese).