

Login con Facebook

- Arte
- News
- Benessere
- Cucina
- Calcio
- Moda
- Musica
- Economia
- Viaggi

UrbanPost » Benessere » Sole del week-end: come proteggere la pelle

Sole del week-end: come proteggere la pelle

Lifestyle

Tweet

Postato il 10 maggio 2014 da Isotta Esposito

Il week-end più caldo di primavera è arrivato, bisogna proteggere la pelle dal sole



I più condivisi

Trovaci su Facebook



UrbanPost piace a 50.708 persone.



Plug-in sociale di Facebook

L'estate è sempre più vicina, il week-end più caldo di primavera è finalmente arrivato ed il sole regna sovrano. Bisogna ricordarsi della pelle, per prendersene cura basta davvero poco. Non dimentichiamocelo.



Si parte facendo **grandi pulizie**. [Magda Belmontesi](#), dermatologa, consiglia "L'ideale è fare uno scrub corpo almeno 48 ore prima dell'esposizione per eliminare le cellule morte e permettere alla pelle non solo di abbronzarsi meglio e in modo più omogeneo, ma anche e soprattutto di -respirare- a pieno regime. Così da risultare più ossigenata, addirittura colorita."

La melanina. La pelle si espone al sole e direttamente scattano i meccanismi di protezione come l'aumento di produzione della melanina oppure l'ispessimento della cute; si mettono in funzione sempre quando ci si espone al sole. Le lampade o le sedute di self-tan-spray fanno sì che si verifichi un accumulo di melanina e di radiazioni, notevolmente maggiori rispetto all'esposizione in spiaggia.

La sera è consigliata una crema ristrutturante, oppure riparatrice. Dopo l'esposizione al sole è meglio usare un **bagno doccia dopo sole che calma i rossori**, magari con estratti vegetali. Anche **in città** si devono usare delle creme protettive, con **spf 45**. I capelli? Hanno bisogno anche loro di protezione, **via libera alle creme riparatrici che idratano.**

Leggi anche



Sole del week-end: come proteggere la pelle

Il week-end più caldo di primavera è arrivato, bisogna proteggere la pelle dal sole



Un sabato di Serie A con vista Europa

Verona-Udinese e Iner-Lazio sono i due anticipi del sabato della penultima giornata di Serie A. Mandorlini, Mazzarri e Reja a caccia dell'Europa