

Benessere a 360°

Il benessere della pelle viene anche dall'interno e non sono solo le creme ad aiutarci. Ne abbiamo parlato con Rossella Chiodini, medico specialista in dermatologia. Leggi l'intervista all'interno!

La pelle merita attenzione in ogni stagione, ma durante l'inverno sono richiesti accorgimenti specifici per contrastare l'effetto del freddo. Anche la skincare fa parte dei trattamenti per garantire alla pelle idratazione e vivacità. Scopri di più all'interno!

San Valentino è l'occasione giusta per ritagliarsi un po' di tempo per sé stessi e la coppia, se siete in cerca dell'idea vincente per sorprendere il partner, sfogliate i nostri consigli in ultima pagina!



Skincare: gli essenziali per il freddo.

La pelle va curata sempre, ma ogni stagione porta con sé alcuni accorgimenti specifici nella scelta dei prodotti e nelle cosiddette skin routine. Anche la pelle, infatti, necessita di essere salvaguardata dalle intemperie e, soprattutto, dagli sbalzi di temperatura a cui la sottoponiamo tra ambienti interni caldi ed esterni gelidi.

Ecco il nostro decalogo per una pelle perfetta
A PROVA DI GELO

- 1** **Detergi** delicatamente l'epidermide con prodotti che ne rispettino l'equilibrio fisiologico.
- Usa prodotti appositamente studiati per **esfoliare** e stimolare il ricambio della pelle.
- Idrata** regolarmente con prodotti specifici, è il momento adatto per utilizzare principi attivi ricchi e "grassi" come le **ceramidi**, in grado di ricostruire la barriera epidermica.
- Utilizza un **tonico lenitivo** per decongestionare la pelle, perfetti gli estratti di calendula e aloe.
- Occhio alle labbra: utilizza sempre un **balsamo**, meglio se con vitamina E e componenti nutrienti ed emollienti.
- 6** Prediligi un **make-up ipoallergenico**, un buon fondotinta può proteggere la pelle dal freddo.
- Cura l'**alimentazione** in modo che vi sia sempre un adeguato apporto di antiossidanti e vitamine.
- Le **mani** esposte al freddo necessitano di cura particolare: utilizzate sempre una crema idratante e riparante.
- Evitare **docce e bagni** prolungati con acqua molto calda.
- Il freddo può innescare anche **patologie della pelle** come l'eritema pernio (geloni) o la sindrome di Raynaud, in caso di sintomi importanti come la formazione di chiazze rosse, rivolgersi sempre al proprio medico.

Probiotici per curare la pelle

Cura della pelle e probiotici, risponde l'esperta Dott.ssa Rossella Chiodini, dermatologa.

Siamo abituati a trattare i problemi della pelle attraverso creme specifiche o, in certi casi, anche mediante farmaci da assumere per bocca. In questo senso, le nuove frontiere della ricerca si stanno orientando verso strategie di cura più ampie che includono, in alcuni casi, anche i probiotici.

I cosiddetti fermenti lattici, per esempio, potrebbero rivestire un ruolo centrale non solo per le patologie che riguardano l'intestino ma anche per problematiche a carico della pelle.

Lo abbiamo chiesto alla Dott.ssa Rossella Chiodini, dermatologa, che ha ribadito: **"I probiotici migliorano l'equilibrio dei batteri a livello cutaneo rendendo la pelle più sana."**

La connessione tra probiotici e benessere della pelle appare dunque sempre più consolidata, considerato che esiste un ceppo di specificità. Per quali problematiche i probiotici possono essere d'aiuto? La dottoressa Chiodini conclude: **"i probiotici si utilizzano principalmente nelle patologie infiammatorie quali dermatite atopica (allergica) e acne."**

Conosci la tua pelle?

FAI IL NOSTRO TEST E RIVOLGITI AL TUO FARMACISTA PER SCOPRIRE IL PRODOTTO PIÙ ADATTO A TE!



SCOPRI DI PIÙ



Cleanance: la routine perfetta contro le imperfezioni dell'acne

Riduce le imperfezioni dal **7** giorno*

STEP 1: Avène Cleanance Comedomed Concentrate (400ml)
STEP 2: Avène Cleanance Comedomed Concentrate (30ml)
STEP 3: Avène Cleanance Comedomed Concentrate (30ml)
STEP 4: Avène Cleanance Comedomed Concentrate (30ml)

(* Studio clinico di tollerabilità ed efficacia su 51 soggetti, uso di Cleanance Comedomed concentrato anti-imperfezioni 2 volte al gg per 56 gg.

Massaggi: il regalo perfetto per San Valentino

E TU, DI CHE MASSAGGIO AVRESTI BISOGNO?

Per San Valentino a volte si pensa al massaggio come un'esperienza da condividere per una giornata di relax oppure lo si regala al proprio partner per donare un momento di benessere.

Lo sapevi che...

Si ritiene che il termine massaggio possa avere diverse origini: dal greco *massein*, strofinare delicatamente o impastare, oppure dall'arabo *mass*, toccare. La tecnica è antichissima e i benefici di questa pratica antica sono molteplici: **riattiva la circolazione, diminuisce i depositi adiposi, distende la muscolatura e rilassa.**

Massoterapia

È composta da un insieme di movimenti, nello specifico zone dolenti, con lo scopo di alleviarne il disagio e rilassare la muscolatura.



Massaggio classico

mediante tecniche di sfioramento, frizione, impastamento, percussione, vibrazione. Per ottenere un preciso effetto fisiologico sull'organismo.

Massaggio estetico

ha il fine di eliminare gli inestetismi cutanei. Ne esistono di diversi tipi: ciascuno implica precisi movimenti messi in atto su punti differenti del corpo, sulla base dello scopo del massaggio.

Massaggio aromaterapico

si caratterizza per l'utilizzo di oli essenziali abbinato a una tecnica specifica, sulla base dei benefici e degli obiettivi richiesti.

PER SCOPRIRE ALTRE TIPOLOGIE E SCEGLIERE IL MASSAGGIO PIÙ ADATTO A TE CONTINUA LA LETTURA QUI.



San Valentino sotto le stelle: Bubble Room



San Valentino può essere l'occasione perfetta per vivere un'esperienza di coppia unica lontana dalla frenesia della quotidianità. Da nord a sud, in molte regioni italiane vi sono diverse "bolle trasparenti", note come **Bubble Room**, in grado di regalare



un'incantevole fuga romantica sotto le stelle.

Queste strutture rappresentano appieno l'idea di **glamping**, ovvero l'esperienza del campeggio ma con tutti i comfort di un hotel, un luogo ideale in cui rifugiarsi per godersi un momento di relax condito da un pizzico d'amore.

MOLTE DI QUESTE SONO ASINTOMATICHE!

PROTEGGE DALLE **INFEZIONI A TRASMISSIONE SESSUALE**

PROTEGGE DALLE **GRAVIDANZE INDESIDERATE**

PROTEGGE IN **TUTTI I TIPI DI RAPPORTO**

NE ESISTONO DI VARI TIPI. **SCEGLI QUELLO ADATTO A TE**

MOTIVI

PER UTILIZZARE IL PRESERVATIVO

"Non so come si usa"

"È responsabilità del maschio"

"Toglie il piacere"

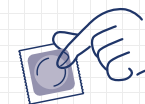
SCUSE

PER NON UTILIZZARE IL PRESERVATIVO

PER ESSERE PIÙ SICURI E GODERSI IL MOMENTO **USA SEMPRE IL PRESERVATIVO**

Indossalo dall'inizio alla fine del rapporto, sia esso vaginale, anale o orale

FARLO SENZA PREOCCUPAZIONI È MOOOOLTO PIÙ PIACEVOLE!



PARTECIPA ORA AL CONCORSO DUREX!

durex®

Seguici su

Contenuto editoriale a cura di:
Dott.ssa Claudia Brattini