

## **Dieci consigli utili del dermatologo per un viso curato, sano e luminoso.**

### **Il Decalogo della bellezza comincia a casa**

Ecco alcuni piccoli accorgimenti quotidiani che vi aiuteranno con semplicità ad esaltare e mantenere la bellezza e la salute del vostro viso.

1. **Corretta igiene e pulizia:** Evitare di utilizzare dei detergenti troppo aggressivi per la pelle, privilegiare i detergenti poco schiumogeni per non alterare il film idrolipidico di superficie. Inserire nel protocollo di cura del viso l'esfoliazione come momento quotidiano /settimanale molto importante per la vostra pelle che risulterà a vista più curata e luminosa.
2. **La giusta idratazione:** applicare mattina e sera la giusta crema idratante adatta al proprio tipo di pelle, con movimenti leggeri dal basso verso l'alto.
3. **Dormire bene:** meglio cambiare lato durante la notte per evitare le piccole microfratture di collagene ed elastina che comportano la formazione di segni e rughe nelle zone più soggette a compressione. Per attenuare i piccoli gonfiori e gli antiestetici segni che possono presentarsi al mattino è consigliabile dormire con il busto lievemente sollevato rispetto alle gambe. La circolazione linfatica e sanguigna ringrazierà ed al vostro risveglio il viso sarà più bello e disteso.
4. **Evitare le fonti di calore dirette:** esporsi a lungo a fonti di calore (caminetto, aria calda in macchina..) comporta una maggiore vasodilatazione, i capillari aumentano di volume e nel tempo possono presentarsi delle dilatazioni meglio note come teleangectasie che necessitano poi di specifici trattamenti di medicina – estetica.
5. **Consigli per una sana abbronzatura:** l'utilizzo di schermi solari protettivi aiuta la pelle a proteggersi meglio dai raggi UVA. Filtri di diversa intensità, anche rispetto al tipo di pelle, sono perciò necessari in inverno come in estate. L'abbronzatura è ugualmente assicurata ed il vostro viso risentirà meno delle alterazioni di collagene ed elastina, con conseguente riduzione di discromie cutanee.
6. **Massaggio benessere:** almeno una volta al giorno concedetevi nel vostro momento di pausa un salutare e rilassante massaggio relax. Sollevate leggermente la cute e intervenite con leggere pressioni, movimenti delicati a partire dal naso fino ad arrivare ai lati del viso. Un automassaggio per drenare i liquidi e tonificare. Evitare sempre i movimenti troppo duri. Pochi istanti che vi dedicherete in totale libertà. Per chi lo desidera il massaggio può essere accompagnato dall'applicazione nelle zone di maggior interesse di One Filler.
7. **Stop al fumo:** non è un alleato della vostra bellezza. Diminuisce l'ossigenazione dei tessuti e contribuisce ad impoverire i tessuti.
8. **Ghiaccio di sera:** dopo la pulizia serale provate a passare un cubetto di ghiaccio sul viso estendendo i movimenti al collo. Vasocostrizione e successiva vasodilatazione aiutano l'ossigenazione ed il metabolismo cellulare
9. **Tonificare sorridendo:** provate a sorridere, schiudendo le labbra e tendendo i denti stretti Lentamente con le dita ai lati delle labbra tirate i muscoli delle guance per 7 secondi. Rilassateli e ripetete l'esercizio per 4/5 volte. Un vero beneficio per le guance.
10. **Un accurato check-up medico estetico:** concedetevi almeno una volta all'anno un check up viso completo, affidandovi a mani esperte che sapranno consigliarvi nel modo giusto.

A casa con facili operazioni quotidiane ed in istituto sotto la guida del dermatologo con trattamenti personalizzati per idratare, rivitalizzare, riequilibrare e tonificare il viso.

### **Il dermatologo consiglia:**

Diagnosi precoce e trattamento medico, medico-estetico degli inestetismi del viso

Creme di mantenimento a casa adeguate al tipo di pelle

Filtri solari per la protezione

Cura del viso durante tutto l'anno

Sana e corretta alimentazione