

Come fare una corretta skincare: l'ordine giusto dei prodotti

Come fare una **corretta skincare**? Questa è una domanda che poniamo spesso, soprattutto conoscere l'ordine giusto dei prodotti da utilizzare diventa una delle cose più "difficili" quando compriamo tanti cosmetici e non ricordiamo più quali sono i risultati sperati. Ormai, però, diversi dermatologi hanno svelato il segreto: è **l'ordine** in cui [i prodotti](#) vengono applicati che è fondamentale per la riuscita del rituale di bellezza.

Come iniziare una corretta skincare routine?

Non hai bisogno di una skincare routine in 20 passaggi! I dermatologi, infatti, consigliano *less is more* ovvero "meno è di più" quando si tratta della pelle poiché, in realtà, [la nostra pelle](#) ha bisogno di idratazione e umidità per mantenere una buona barriera e questo si può ottenere con pochi prodotti. Quelli assolutamente da avere nella beauty trousse sono:

- **Detergente:** delicato e privo di solfati
- **Crema idratante:** una formula semplice senza profumo che può essere utilizzata due volte al giorno
- **Protezione solare:** una protezione solare con almeno SPF 30

Dunque, i tre prodotti più importanti **per la cura della pelle** sono solo un detergente, idratante e SPF. Più prodotti si sovrappongono, più alto è il rischio di irritazione o, peggio,

di reazioni allergiche. Dopo tre mesi di corretta skincare routine, se la pelle è pronta, si può aggiungere un prodotto a base di vitamina C.



Come fare una corretta skincare: La regola generale

La regola generale quando si fa una skincare routine è applicare il prodotto più leggero prima e il più pesante ultimo, dal momento che i prodotti più sottili non possono penetrare prodotti più spessi. Stratificare un siero (sottile) sopra la crema idratante (di spessore) renderebbe quel siero quasi inefficace.



Come fare una corretta skincare: L'ordine giusto dei prodotti

Step 1: il detergente

Primo step, togliere il trucco e lavarsi il viso prima di applicare qualsiasi prodotto. Affinché gli ingredienti si assorbano correttamente, è necessaria una pelle pulita, totalmente priva di “sporcizia”. Se vuoi fare le cose per bene, evita **le salviette per il trucco** (lasciano dei residui che possono irritarti il viso) e opta per un olio detergente, che dissolve tutto il trucco senza rovinare la pelle. Poi seguire con un detergente delicato e cremoso (soprattutto se hai la pelle incline all'acne).

Step 2: Tónico/esfoliante

Il tonico fino a qualche anno fa **non era un “buon” prodotto** per il viso poiché la maggior parte era a base di alcol che

potevano danneggiare la pelle. Ma i prodotti di oggi sono ormai pieni di ingredienti delicati e idratanti per la pelle secca e sensibile, o pieni di esfolianti chimici per trattare l'acne e le macchie. Il tonico, anzi, prepara il viso per gli ingredienti da assorbire meglio in seguito.



Step 3: il siero

I sieri sono essenzialmente dei prodotti pieni di nutrienti estremamente concentrati, idratanti o antiossidanti che **contribuiscono alla salute della pelle** non appena li applichi. afferma il Dr. Gohara. Molte donne dimenticano proprio di comprarlo e inserirlo nella *beauty routine*, invece è essenziale applicarlo sia di mattina che di sera preferendo quelli a base di [acido ialuronico](#).

Step 4: crema/siero occhi

Le **creme occhi** tendono ad essere più leggere e sottili

rispetto agli idratanti per il viso, quindi assicurati di applicarle prima delle creme e degli oli (ricorda: i prodotti più leggeri vanno prima dei prodotti più pesanti). Anche qui una differenza di scelta tra il giorno e la sera: al mattino meglio scegliere una crema **ricca di caffeina**, che aiuta a sgonfiare gli occhi in 20 minuti; mentre la sera una crema al retinolo per riparare la barriera della pelle durante la notte.



Step 5: l'idratante

Il consiglio degli specialisti è usare una crema idratante **due volte al giorno**. Tutti i tipi di pelle dovrebbero optare per formule ricche di **ceramidi, glicerina e acido ialuronico**. Puoi usare la stessa crema idratante mattina e sera, ma deve avere in questo caso minimo un SPF 30. Ricordati di lasciarla "asciugare" per 5 a 10 minuti prima di applicare il trucco.



Step 6: olio viso

L'olio è un **prodotto occlusivo** ovvero "sigilla" tutti gli ingredienti che hai appena applicato sul viso per impedirne l'evaporazione più rapidamente. Da soli, gli oli in realtà non idratano la pelle, ma aiutano ad aumentare l'efficacia della skincare routine lasciando anche la pelle più morbida e liscia. Gli oli possono penetrare facilmente idratanti, sieri e trattamenti, ma **nessun prodotto può penetrare un olio**, il che significa che devono essere applicati per ultimi. E non

pensare che gli oli sono solo per la pelle secca-alcuni oli, come la rosa canina e jojoba, hanno dimostrato di regolare **il sebo in eccesso** anche nella **pelle incline all'acne**.



Last but Not Least

La protezione solare

Sì vi ho detto che gli oli vanno per ultimi, ma tecnicamente, la protezione solare (di SPF 30+) è l'ultimo passo richiesto. Mentre l'olio lavora per curare la pelle (questo è il motivo per cui rappresentano l'ultimo step) **la protezione solare** serve per proteggere il viso e agire come uno "scudo" contro il mondo esterno. L'SPF minimo assoluto di cui hai bisogno il nostro viso è 30, ma il SPF 50 è sicuramente la scelta migliore.

