







## Miti e realtà sulla cura della pelle

La cura della pelle è un argomento intramontabile, circondato da miti e credenze che spesso confondono invece che aiutare.

Viviamo un momento storico in cui il desiderio di una pelle impeccabile è sempre più diffuso ed è essenziale separare i fatti dalla finzione e decidere finalmente di adottare una skincare routine efficace.

Molto spesso sui social network troviamo giovani donne impegnate a esplorare tutti i metodi possibili per scongiurare il passare del tempo ma svariate volte l'approccio è solo basato su fake news recuperate in rete senza farsi troppe domande.

Vediamo allora insieme alcuni dei miti più diffusi e sveliamo le realtà che possono davvero fare la differenza per una pelle sana e radiosa.

Uno dei miti più comuni riguarda la necessità di una routine complessa e costosa per ottenere una pelle invidiabile; la realtà invece, è che la semplicità spesso vince. Una routine di cura della pelle non deve necessariamente prevedere una miriade di prodotti, deve invece concentrarsi su pochi ma chiave, scelti in base alle esigenze specifiche della persona, come ci insegna il concetto emergente dello "skinimalism".

Un altro mito diffusissimo è quello dell'eterna giovinezza attraverso metodi miracolosi, anche se ovviamente non esiste una pozione magica che inverta completamente i segni del tempo che avanza.

La realtà è che una corretta cura della pelle può invece contribuire a rallentare il processo di invecchiamento, certo, ma anche accettare il naturale processo è essenziale per affrontare la vita con una mentalità sana.

Dovremmo semplicemente avere l'obiettivo di mantenere una pelle vitale e luminosa piuttosto che inseguire illusioni di eterna giovinezza.

Altro mito persistente e accentuato dalla pubblicità sui social e dal marketing è che i prodotti migliorano quelli più costosi. Invece anche in questo caso la realtà è un'altra: è la qualità degli ingredienti che conta maggiormente! Ci sono prodotti di marca certamente validi ed efficaci, ma spesso si può trovare altrettanta qualità in opzioni più accessibili.

La chiave è leggere con attenzione gli INCI ( Ingredients List ) sulle confezioni e scegliere prodotti che siano adatti alle proprie caratteristiche e peculiarità.

Alcuni tra i più comuni ingredienti benefici includono ad esempio l'acido ialuronico per l'idratazione e il collagene per ripristinare l'elasticità della pelle, come anche la vitamina C per combattere i radicali liberi.



Molti dei prodotti della linea emergente [He'be – No Age Skin](#) vantano questi ingredienti che non sono certo miracolosi ma che sicuramente fanno la differenza, come ad esempio il siero Age Achemy, un booster che fa dell'acido ialuronico il suo cavallo di battaglia.

Parliamo poi del mito dello "scrub"; si pensa che più si esfolia, meglio è. In realtà l'eccessiva esfoliazione della pelle danneggia la barriera cutanea e porta irritazioni e rossori.

Uno scrub moderato una o due volte a settimana è più che sufficiente per rimuovere le cellule morte e rendere la pelle luminosa. Successivamente è importante procedere poi con un prodotto

