

HOME • BELLEZZA E BEAUTY • VISO E CORPO I TEMPI DELLA BELLEZZA: QUANTO E QUANDO PROGRAMMARE MASCHERE, PEELING E TRATTAMENTI

FOCUS
ON:1 Le 30 tendenze
moda autunno

blog di IO Donna

3 Piccolo è bello
storia del cinema4 Le 10 tendenze
beauty

11 GENNAIO 2019 • VISO E CORPO

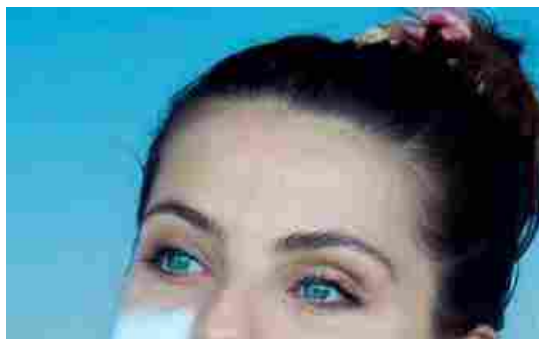
I tempi della bellezza: quanto e quando programmare maschere, peeling e trattamenti

Quando e con che frequenza fare il peeling, il laser, e tutto ciò che serve per il “ringiovanimento”? Che precauzioni si devono prendere dopo una seduta? Ci si può esporre al sole? E la piscina? Tante domande... e tutte le risposte

di CLARA GIACCONI



“Se tu conoscessi il Tempo come lo conosco io, non parleresti di lui così, senza riguardo. È una persona.” Il monito del Cappellaio Matto ad Alice, a trattare il tempo con maggiore rispetto, vale anche nel Wonderland della bellezza. **Non ci sono cure cosmetiche o estetiche senza pause e tempi di recupero da rispettare per la buona riuscita del trattamento.** Ma se il tempo è il terzo ingrediente, insieme a formule e metodi di applicazione, la domanda è: **quando e cosa potrò fare (o non fare) dopo essermi sottoposta a maschere, depilazioni, peeling e quant'altro per il mio aspetto?** Per non sbagliare, sarà utile sincronizzare il nostro beauty timer con le prescrizioni della dermatologa [Magda Belmontesi](#), docente alla scuola superiore di medicina estetica Agorà a Milano.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



Gli indispensabili per la cura della pelle
SFOGLIA LA GALLERY

3 settimane per il ringiovanimento

Peeling, laser frazionato non ablativo e dermaroller o microneedling (punturine con micro-ago per stimolare il collagene): le più diffuse metodiche per il miglioramento cutaneo non ostacolano la vita sociale, ma richiedono tassativamente, nell'arco delle 3 settimane successive al trattamento, l'applicazione di una protezione solare da 50 a 100 e una crema idratante ristrutturante lenitiva.

Ovviamente astenersi dall'esposizione al sole. Nei sette giorni successivi a ogni seduta, e fino a completamento del ciclo di trattamenti per il ringiovanimento cutaneo, sono da evitare sauna, bagno turco ed esposizioni a calore intenso. Occorre lasciare alla pelle il tempo di rigenerarsi e di ricreare i suoi pigmenti (la melanina) se non vogliamo correre il rischio di macchie scure, tanto più elevato quanto più la pelle è naturalmente scura.



8 giorni per la pulizia profonda

C'è una tempistica da rispettare anche per la pulizia profonda del viso fatta dall'estetista, con **vapore**, **maschere**, ecc. Se avete in programma di sottoporvi a un trattamento di medicina estetica, ricordatevi di lasciare un intervallo di almeno 8 giorni dopo la seduta dall'estetista, il minimo necessario per permettere alla pelle di rigenerarsi e ripristinare la barriera protettiva cutanea. In caso di peeling devono trascorrere almeno 3 settimane.



Isabeli Fontana (Instagram)

5-6 giorni per le “punturine”

Filler, botulino e biostimolazione (micro iniezioni di acido ialuronico, aminoacidi e vitamine che donano tono ed elasticità alla pelle) hanno un **tempo di recupero di 5-6 giorni** durante i quali sono da evitare esposizioni a fonti di calore intenso come sauna e bagno turco, oltre alle lampade solari.

L'acido ialuronico, in particolare, richiama acqua nei tessuti, quindi con il calore potrebbe dare luogo a una reazione infiammatoria, con comparsa di gonfiore o rossore. **Per il botulino**, nelle 12-24 ore successive, si sconsigliano massaggi al viso e al cuoio capelluto, compreso lo shampoo. Specialmente in caso di piccole ecchimosi che possono comparire, è raccomandabile l'applicazione di un fattore di protezione UV fino a completo riassorbimento

dell'ematoma. Il rischio è che si formino delle macchie scure in corrispondenza dei versamenti ematici.

Mi posso truccare? Per mascherare eventuali arrossamenti o gonfiori in seguito ai trattamenti di medicina estetica, è opportuno osservare 12 ore di break dopo ogni seduta, il tempo necessario perché la pelle ripristini la sua azione protettiva. Se ci sono invece ferite, lesioni o abrasioni, occorre aspettare che la pelle sia completamente cicatrizzata.

Mai arrivare “al pelo” con la depi(epi)lazione.

Se avete deciso di liberarvi definitivamente della peluria sul viso con **laser o luce pulsata**, fate i vostri conti. Nei 4-5 giorni successivi a ogni seduta, occorre applicare una crema antibiotica la sera e una fotoprotezione elevata nelle ore diurne. Nello stesso periodo, sono da evitare l'esposizione al sole (o alle lampade solari) e l'esecuzione di gommage o maschere esfolianti.

Gambe e inguine: per chi non si soffre di follicolite (la tendenza alla formazione di peli incarniti durante la ricrescita), è sufficiente applicare una crema idratante per 2-3 giorni e non esporsi al sole nelle 12 ore successive all'epilazione.

Valgono le **stesse regole per** l'epilazione con la ceretta e per tutti i metodi di depilazione (rasoio, crema, dischetti abrasivi): l'esposizione al sole è sconsigliata nelle 12 ore successive al trattamento, per scongiurare il rischio di reazioni allergiche o irritazioni causate dalla rimozione della barriera protettiva cutanea. Dopo la depilazione delle ascelle, è bene astenersi dall'uso di profumi o deodoranti alcolici nelle 48 ore successive a epilazione o laser epilazione, mentre sono adatti talco all'avena e deodoranti asciutti senza profumo.



Sara Sampaio (Instagram)

Capitolo macchie

Luce pulsata per togliere macchie e capillari.

Anzitutto la pelle, prima di essere trattata, non deve essere abbronzata. Poi, occorre applicare una protezione alta, da spf 50 a 100, per tutta la durata del trattamento. Ovviamente astenersi dall'esposizione al sole e a fonti di calore dirette, sauna, bagno turco, terme. Dopo ogni seduta, è necessario applicare una crema antibiotica per 4-5 sere e, durante il giorno, una crema protettiva all'arnica, per i capillari. **Posso andare in piscina?** Nei peeling, per chi va a nuotare, occorre lasciare 2-3 giorni di intervallo, e così pure per sauna e bagno turco. Per i capelli, una pausa di 48-72 ore serve alla cute per normalizzarsi dopo colore, permanente e stiratura. Prima del nuoto, è consigliata l'applicazione di un filtro solare per proteggere la struttura capillare dall'aggressione del cloro.



Emily DiDonato (Instagram)

Maschere cosmetiche: quante volte?

Amate per l'efficacia e la rapidità di azione, le maschere cosmetiche sono uno strumento di cui è bene non abusare. **2 volte la settimana** è la cadenza giusta per le maschere-impacco idratanti in crema o in vello, mentre per le maschere esfolianti tipo gommage e peel off, 1 settimana è la tregua necessaria se non vogliamo correre il rischio di assottigliare troppo la barriera cutanea. Dopo la medicina estetica, no problem per le maschere del primo tipo, grazie alla loro azione decongestionante e lenitiva, mentre sono da evitare gli esfolianti per almeno 3 settimane.

Lampada solare: quante volte?

Mai in prossimità di un trattamento medico e neanche in caso di epilazione o trattamenti per le macchie o i capillari, perché la pelle non deve essere abbronzata. In ogni caso, il numero magico annuale consigliato dalla dermatologa per le lampade solari è zero. La lampada invecchia la pelle e non dà alcun beneficio, accelera il processo d'invecchiamento e dà un sovraccarico di radicali liberi. Se non si vuole rinunciare alla tintarella, è meglio ricorrere a un autoabbronzante.