

A stylized, light blue tree graphic with a central trunk and several branching limbs, set against a dark teal background. The tree is positioned behind a white rounded rectangle containing the text.

La tua pelle ha sete?

**Guida alla disidratazione:
uno dei tuoi nemici durante la
bella stagione**

Agisci subito con azioni preventive e in
maniera mirata, per arrivare a Settembre
con una pelle migliore che prima
dell'estate

PJMENTA *Street* **MKT**

INTRODUZIONE

Perché si parla di **skincare routine** in estate?

La pelle, in questa stagione dell'anno, complici sole, mare, salsedine, cloro della piscina... tende a **disidratarsi**.

Questo vale per tutti i tipi di pelle, da quella grassa a quella secca. In questa guida ti aiuterò a capire che cos'è la pelle disidratata, come riconoscerla da quella secca e cosa fare per prevenirla.

Inoltre troverai una **guida semplice** per una skincare estiva in base al tuo tipo di pelle!

CHI SONO

Sono **Jessica** e sono la titolare di Pjmenta Street MKT, la prima Bioprofumeria aperta a Modena, nel 2014.

Un magico negozio in centro storico a Modena, dove puoi trovare la **cosmetica biologica** certificata per eccellenza, selezionata e controllata in maniera accurata da me personalmente.

Per farti ottenere dei risultati straordinari, veri e tangenti, senza l'impiego delle sostanze di origine petrolchimica tra cui siliconi, parabeni, petrolati e acrilati.

Voglio sfatare il mito che la cosmetica eco bio non possa competere con quella tradizionale sintetica per efficacia e attivi.

Per essere più belli e sicuri di sé naturalmente, con un occhio di riguardo verso le pelli più delicate e sensibili, senza trascurare la sostenibilità dei cosmetici verso l'ambiente, tramite packing in vetro e plastica riciclata, prodotti solidi e zero waste, e formulazioni biodegradabili a bassissimo impatto ambientale.

Il mio motto?

**“Il bio performante
come il petrolchimico”**



INDICE

- 1.** La pelle disidratata: che cos'è e come riconoscerla**PAG 6**
- 2.** La crema: il vestito del tuo viso**PAG 11**
- 3.** Attenzione a loro due**PAG 19**
- 4.** Doposole e acque spray: questi sconosciuti**PAG 21**
- 5.** I tre NO che devi assolutamente ricordarti ..**PAG 23**
- 6.** Mini guida alla tua skincare routine estiva..... **PAG 25**

LA PELLE DISIDRATATA

Che cos'è e come riconoscerla

Hai presente le albicocche secche?
Oppure i pomodorini?

Se li osservi attentamente, vedrai tante linee verticali su tutta la superficie... Sono il risultato della **disidratazione**, ovvero della mancanza di acqua.

Hai mai notato gli stessi segni sul tuo viso? Quando parli, sorridi...?

Sì, esatto. Anche il tuo viso è disidratato. Manca di acqua.



Cos'è la disidratazione estiva della pelle

La disidratazione estiva è un effetto purtroppo piuttosto comune.

Bere poco, l'esposizione al sole, la salsedine, il cloro della piscina e l'acqua salata "asciugano" la pelle, riducendo l'idratazione naturale.

La pelle si svuota, si "raggrinzisce", è meno luminosa, si notano delle **"pellicine bianche"** (desquamazione) e compaiono quelle linee sottili che di solito scompaiono magicamente applicando una crema, eliminando anche la fastidiosa sensazione di pelle che tira.

Sì, le linee compaiono anche se la pelle è grassa, perché produce troppo sebo (quindi è ricca di lipidi), ma non per forza abbastanza acqua.

Disidratazione e untuosità sono due cose molto diverse.



PELLE DISIDRATATA

La pelle secca invece può essere confusa con la pelle disidratata, anche perchè sono due condizioni che si presentano spesso **insieme**.

La pelle disidratata è mancanza di acqua, la pelle secca invece **produce poco sebo** (uno dei componenti del film idrolipidico, la barriera naturale della pelle).

Se la pelle è carente o manca del tutto di sebo (pelle molto secca), la perdita d'acqua è più marcata perché non c'è nulla che la trattiene.

Perché è importante trattarla

Se non trattate, queste linee di disidratazione restano lì. Segnano la pelle. E col tempo si trasformano in veri e propri segni del tempo, ovvero **rughe**.

E a quel punto, non basterà più una crema per farle sparire. Rimarranno visibili, come segno di una pelle purtroppo troppo trascurata.

Ti ricordi i pomodori secchi o le albicocche di prima?

Se li metti in ammollo, dopo che sono stati tanto disidratati, non tornano più come prima, anche se assorbono acqua.

LA CREMA: IL VESTITO DEL TUO VISO

“Ma in estate la crema... fa sudare!”

Ti capisco perfettamente: applicare una crema in estate è una sfida.

In molte zone d'Italia ci sono temperature proibitive e tassi di umidità pazzeschi. Basta mettere piede fuori casa e si comincia a sudare. E la crema? Diventa una tortura. Soprattutto se stai ancora usando quella che utilizzi tutto l'anno.

Ma ora ti svelo un segreto:

**Il tuo nemico non è il caldo.
È la crema sbagliata.**

Ogni stagione ha la sua crema

Proprio come i vestiti, anche i cosmetici vanno scelti **in base alla stagione**.

Non metteresti mai un cappotto a luglio, giusto? Ecco: la tua pelle ha bisogno di leggerezza in estate, come noi abbiamo bisogno di vestiti estivi. La tua crema deve essere più fresca, più leggera, ma super idratante.

Perché è questo il suo compito principale, in estate: **reintegrare l'acqua** che la pelle perde continuamente.

La crema è il vestito del tuo viso.

Idratazione e anti-age sono la stessa cosa?

Non proprio. L'idratazione serve a mantenere la pelle elastica, fresca e luminosa. Se la pelle è già segnata o rilassata, può servire una crema che sia anche distensiva e rassodante, ma sempre leggera. Mai grassa.

Sfatiamo un mito:

La pelle non si abitua alle creme. Un cosmetico non crea assuefazione nella pelle, non ha principii attivi farmacologici.

Non funziona più per lo stesso motivo dei vestiti: **non è la sua stagione.**

Com'è fatta una crema viso?

Una crema viso è composta principalmente da:

- **Ingredienti idratanti** e umettanti, che regalano acqua e fanno in modo che la pelle la trattienga (es. aloe vera, acido ialuronico, glicerina, estratti di rosa...)
- **Ingredienti lipidici** come olii e burri, che nutrono e proteggono la pelle (soprattutto in caso di pelle secca)
- **Emulsionanti**, che tengono insieme acqua e olio (senza di loro, la crema non starebbe insieme, proprio come uno struccante bifasico)

- **Altri ingredienti** (attivi anti age, purificanti, conservanti, fragranze...)

Se prevale la parte lipidica, parliamo di una **crema nutriente**.

Se prevale la parte acquosa, sarà una **crema idratante**.

E per la pelle disidratata estiva?
Ovviamente, scegli la seconda.

PREVALENZA DI:



IDRATAZIONE

PREVALENZA DI:



NUTRIMENTO

Come scegliere la crema giusta giusta per tipo di pelle

- Pelle grassa/ mista: assoluta priorità a creme gel e sieri idratanti con consistenza “cremosa”
- Pelle normale o leggermente mista: i fluidi idratanti sono i tuoi migliori amici
- Pelle secca: la tua parte lipidica è comunque bassa, quindi opta per una crema idratante ben bilanciata.



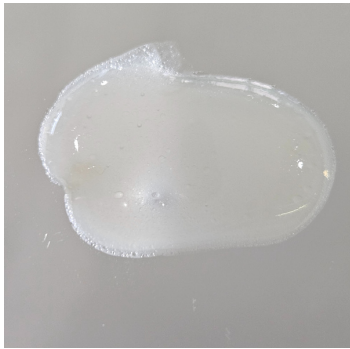
PELLE
GRASSA - MISTA



PELLE
NORMALE



PELLE
SECCA



CONSISTENZA
GEL



CONSISTENZA
SIERO / ESSENZA



CONSISTENZA
SIERO CREMOSO



CONSISTENZA
FLUIDO



CONSISTENZA
CREMA

ATTENZIONE A LORO DUE

Anche il detergente viso che usi può disidratare la pelle.

Scegli sempre **formulazioni delicate**, senza SLES (hanno un potere lavante troppo aggressivo, che va ad eliminare anche il film idrolipidico della pelle), adatte all'uso frequente (in estate ci laviamo il viso più spesso), come mousse o latte detergente per non rimuovere eccessivamente il film idrolipidico già messo a dura prova (la barriera naturale della pelle).

Se la tua pelle è grassa, opta invece per una formulazione in gel, ma sempre **extra delicata**.

E il tonico? Sì, serve.

Soprattutto se è:

- Senza alcol (l'alcol asciuga e disidrata la pelle, oltre ad essere nemico delle pelli sensibili)
- Con attivi idratanti e rinfrescanti
- In spray (brume o mist, oppure acque termali)

Serve a **riequilibrare la pelle** dopo la detersione, ad eliminare il calcare e a potenziare l'effetto del siero o della crema.

Un'acqua floreale alla rosa può essere una coccola perfetta (anche tutto l'anno)

DOPOSOLE E ACQUE SPRAY: QUESTI SCONOSCIUTI

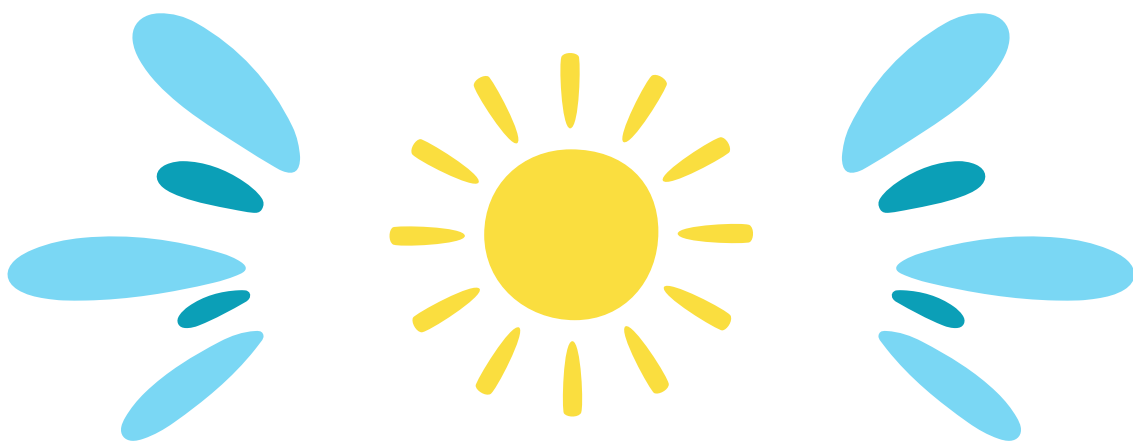
I prodotti doposole sono alleati preziosissimi per tutta l'estate, non solo al mare.

Spesso sottovalutati, perchè si pensa che siano inutili o servono solo al mare, sono pensati esattamente per **ripristinare l'idratazione**, anche dopo l'esposizione al sole. Alcuni hanno anche effetti lenitivi e rinfrescanti.

Il doposole è tutti gli effetti la skincare viso e corpo estiva per eccellenza. Potresti iniziare ad utilizzarlo a Giugno e finire a Settembre senza problemi.

E se durante la giornata (magari di mare o piscina) senti la pelle tirare ma la doccia è ancora lontana, usa un'acqua rinfrescante e idratante: ti darà **sollievo immediato**.

Se invece è il viso a dare fastidio – magari con bruciore o pizzicore – sciacqualo con acqua dolce e applica subito un siero idratante e lenitivo. La pelle si calmerà all'istante.



I TRE “NO” DELL’ESTATE

Per salvare la tua pelle dalla disidratazione ricordati questi 3 punti:

NO ai detergenti troppo schiumogeni (SLES/SLS)

Troppo aggressivi, spogliano la pelle della sua barriera naturale.

NO a creme troppo grasse o pesanti

In estate la pelle chiede leggerezza e acqua, non burri in quantità esagerata

NO alcol nei tonici

Irrita, secca, disidrata. Preferisci acque floreali o mist idratanti.

MINI GUIDA ALLA TUA SKINCARE ROUTINE ESTIVA

**IDEE E CONSIGLI
SU COME STRUTTURARLA
IN MANIERA PRATICA
E SEMPLICE
A PARTIRE DAL TUO
TIPO DI PELLE**

PELLE GRASSA E MISTA

Giorno

detergente viso +
tonico + crema gel

oppure

detergente viso + essenza (in caso
di molto caldo e pelle grassa)

Notte

detergente viso + tonico + siero (o
essenza che sostituisce entrambi)
+ crema notte rigenerante

oppure

detergente viso + essenza (in caso
di molto caldo e pelle grassa)



PELLE NORMALE

Giorno

mousse viso + tonico
+ fluido

oppure

mousse viso/latte detergente +
essenza + fluido

Notte

mousse viso/latte detergente +
tonico + siero + crema notte
rigenerante

oppure

mousse viso/latte detergente +
essenza + crema notte rigenerante



PELLE SECCA



Giorno

latte detergente + tonico + siero
(o essenza) + crema idratante

Notte

olio detergente + tonico + siero (o
essenza) + crema notte
rigenerante

QUANDO LA PELLE “BEVE”

Hai presente quella sensazione meravigliosa quando metti un prodotto e la pelle lo assorbe in un attimo?

Non resta unto, non lucida, e senti la pelle distesa, rimpolpata, più viva.

Quello è il segnale giusto.
La tua pelle aveva sete.

E tu hai scelto il prodotto giusto.

NOTA IMPORTANTE

Non ho voluto parlare della crema solare apposta, dal momento che questa guida parla in maniera specifica di **disidratazione** e come porvi rimedio.

Aggiungila alla tua skincare routine durante il giorno se hai necessità e ricordarti che in base al prodotto che usi, potrebbe essere sufficiente anche solo quella.



PJMENTA *Street* **MKT**