

5 benefícios da limpeza de pele

A limpeza de pele, além de remover as impurezas do rosto, combate o excesso de oleosidade, o que ajuda a diminuir a incidência de espinhas e deixa a pele com uma aparência mais leve.

Mas, porque fazer uma limpeza de pele? Com que frequência? Quanto investir? Quais produtos comprar? Como abrir os poros para realizar essa limpeza? É necessário abrir os poros?

São tantas perguntas que poderíamos falar sobre o assunto por horas a fio, mas vamos fazer um compilado resumido dos 5 benefícios da limpeza de pele que são os mais importantes para sua rotina.

Quais são esses benefícios?

Com a limpeza de pele sendo feita de forma regular você conseguirá prevenir as linhas de expressão, rugas, oleosidade e outros fatores importantes para deixar sua pele mais saudável e bonita.

Continue lendo esse artigo para entender melhor esses benefícios:

Cravos e espinhas nunca mais!

Uma boa limpeza de pele ajuda a diminuir a quantidade de espinhas que já estão no seu rosto, mas também ajuda a prevenir que novas inflamações aconteçam. Isso porque o procedimento da limpeza de pele limpa profundamente todos os poros do rosto eliminando a oleosidade, que é a responsável por formar os cravos e espinha.

Claro que os resíduos de maquiagens, cremes e sujeira também obstruem seus poros, formando os cravos, então mesmo com a limpeza de pele deve se limpar muito bem o rosto depois de usar maquiagem.

Detox na pele.

A limpeza de pele remove a pele morta e deixa a pele mais nova com uma aparência mais saudável e iluminada.

Essa remoção das células mortas, junto com a desintoxicação profunda dos poros dará uma sensação de leveza e frescor ao rosto.

Controla a oleosidade no rosto

O processo de limpeza de pele une a higiene e hidratação da pele removendo o excesso de óleo produzido pelas glândulas, equilibrando o nível de água necessário para a pele e concedendo uma aparência mais viçosa a pele.

Por uma pele mais suave e uniformizada

Durante o processo de limpeza, a pele passa por uma higiene completa, esfoliação para remoção da pele morta e hidratação para que a pele recupere o brilho e saúde.

Esse processo deixa a pele com uma textura suave e com a aparência mais uniforme, pois remove pequenas irregularidades que podem ter se formado.

Algumas manchinhas vão aparentar estar bem mais claras ou até mesmo desaparecerem.

Rugas? Linhas de expressão? Por aqui não!

Manter uma rotina de limpeza de pele mensal vai compensar a longo prazo. Isso porque a pele vai estar sendo hidratada com frequência o que diminuirá a incidência das linhas de expressão.

Os famosos pés de galinha vão acabar indo cantar em outro terreiro.

Dicas para manter a pele bonita e hidratada no dia a dia!

Para conseguir o melhor resultado possível com sua rotina mensal de limpezas de pele é importante continuar cuidando da sua pele com uma rotina diária ou semanal de cuidados para que o resultado seja evidente dia após dia.

- **HIDRATAÇÃO É TUDO!** – mantenha sua pele hidratada, pois isso é fundamental para a saúde e o equilíbrio dela. Descubra o creme certo para o seu tipo de pele e acrescente-o a sua rotina diária de cuidados.
- **O SOL NÃO É TÃO SEU AMIGO ASSIM** – por mais que a gente saiba que precisamos das vitaminas do sol, devemos usar protetor solar todos os dias. Os raios solares emanam os raios UV que podem causar doenças, manchas e queimaduras. Então, pra se proteger e manter sua pele linda aplique protetor solar algumas vezes durante o dia.
- **HIDRATE-SE** – a gente já não te disse que hidratação é tudo? Mas dessa vez estamos falando de água mesmo. Nosso corpo é composto em sua maioria por água, o que significa que precisamos repor essa água constantemente para estarmos saudáveis.
- **LEGUMES E VERDURAS NO PRATO!** – não adianta tomar 5L de água e só comer porcaria. Uma dieta balanceada é importantíssima para a saúde do seu corpo e da sua pele.
- **ANTES DE DORMIR LAVE O ROSTO!** – Não lavar o rosto antes de dormir, ou até mesmo não retirar a maquiagem é um tiro no pé de quem quer ter uma pele saudável e linda. Isso porque todos os seus poros vão estar abafados pela maquiagem ou sujeira que se acumulou durante o dia e, durante o sono, vão acumular junto com a criação dos óleos e formar cravos ou espinhas.
- **CADA PELE É UMA PELE** – mas existem no mercado uma série de produtos específicos para cada tipo de pele. Entenda qual é o seu tipo de pele, como funciona, quais são os cuidados que precisa ter e monte sua rotina em cima disso.

Descobrir sozinha o seu tipo de pele pode ser complicado, então o ideal seria procurar uma dermatologista pra te ajudar nesse primeiro momento, identificando o que sua pele realmente precisa e depois montar uma rotina que você consiga seguir por conta própria.