

BREZZASKIN

La tua guida di bellezza

BONUS · INGREDIENTI

Checklist INCI: gira la boccetta

I 5 ingredienti da controllare in 30 secondi, prima di comprare

Bonus gratuito · Metodo BrezzaSkin

COME SI LEGGE UN INCI

30 secondi, davvero

L'INCI è la lista degli ingredienti sul retro di ogni cosmetico. Sembra scritta in un'altra lingua (in parte lo è: latino e inglese), ma ti serve una sola regola:

LA REGOLA DEI PRIMI 5

Gli ingredienti sono in ordine di quantità: **i primi 5 sono quasi tutto il prodotto**. Quello che sta in fondo è presente in tracce. Quindi: guarda solo i primi 5 nomi, e chiediti se tra loro c'è qualcosa della lista nella prossima pagina.

Non serve diventare chimica. Non serve nemmeno riconoscere tutto: basta sapere *cosa evitare quando la tua barriera è già irritata*. Se uno dei 5 nomi della checklist compare in alto nella lista, valuta un'alternativa — ce ne sono sempre.

La scritta davanti è marketing. La verità sta sul retro.

Nella prossima pagina trovi la checklist da portare con te (o da fotografare): 5 nomi, 5 caselle. Al supermercato o in profumeria, gira la boccetta e spunta.

LA CHECKLIST — SE LA TUA PELLE È REATTIVA O ACNEICA

I 5 da cercare nei primi posti

1. Alcol denaturato

In etichetta: Alcohol Denat., Ethanol, SD Alcohol

Nei primi 5 posti = effetto "fresco e sgrassato" subito, barriera indebolita poi. È il motore del circolo vizioso: secca → la pelle produce più sebo.

2. Profumo

In etichetta: Parfum, Fragrance

Prima causa di irritazione da cosmetici. Su pelle sana in fondo alla lista può starci; su pelle già infiammata, meglio di no.

3. Oli essenziali profumati in alto

In etichetta: Limonene, Linalool, Citral, Mentha Piperita

"Naturale" non significa delicato: sono tra gli allergeni più comuni. In alto nella lista, su pelle reattiva, irritano.

4. Tensioattivi aggressivi nel detergente

In etichetta: Sodium Lauryl Sulfate (SLS)

Se dopo la detersione la pelle "tira", spesso è lui. Cerca detergenti con tensioattivi delicati: la pelle deve sentirsi morbida, mai sgrassata.

5. Granuli esfolianti duri

In etichetta: Juglans Regia (guscio di noce), particelle abrasive

Micro-graffi su pelle infiammata. Se vuoi esfoliare, meglio chimico e delicato — e comunque: un attivo alla volta.