

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΜΑΛΛΙΩΝ

Ζήτημα περιποίησης.

1. Δώσε προσοχή στο δέρμα σου.

Καθάριζέ το καθημερινά χωρίς να βαριαναστενάζεις. Χρησιμοποίησε γαλάκτωμα, τζελ ή μαντιλάκια και πάντα τονωτική λοσιόν-ανάλογα με τον τύπο του δέρματός σου και τις ανάγκες του.

2. Νέες διαπιστώσεις από δερματολόγους:

Τα αφρώδη καθαριστικά που ξεπλένονται κιόλας είναι τα καλύτερα. Το νερό αναζωογονεί το δέρμα και επιπλέον αφαιρεί κάθε ίχνος βρομιάς. Δοκίμασε το Splash Away. Είναι ιδανικό για λιπαρά και μεικτά δέρματα.

3. Χρησιμοποίησε ενυδατική κρέμα με μέτρο!

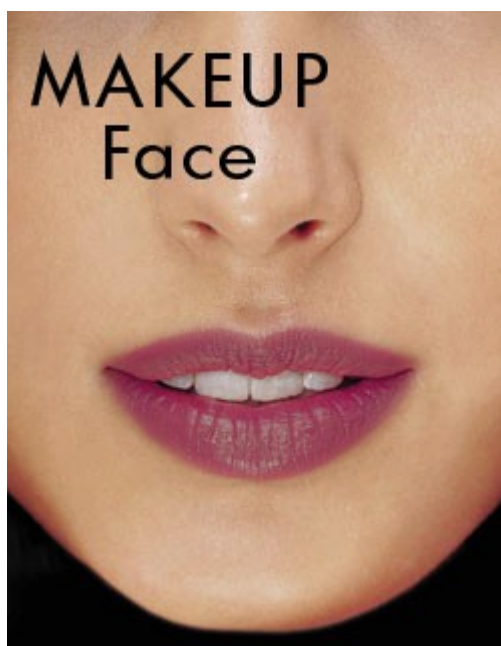
Αν τη βάλεις με το κιλό, μπορεί να αποβεί ακόμη και βλαβερή για το δέρμα σου. Ο τρόπος για να βεβαιωθείς ότι δεν υπερβάλλεις είναι ο εξής: Πλύνε το προσωπό σου με ένα απαλό καθαριστικό και περίμενε περίπου μισή ώρα, για να δεις αν το δέρμα σου εμφανίσει αρκετή λιπαρότητα. Μετά πρόσθεσε ενυδατική μόνο στα σημεία όπου αισθάνεσαι το δέρμα σου ξηρό.

4. Να το πάλι το σπυράκι-πειρασμός.

Σου ζητάει απεγνωσμένα να το ζουλήξεις. Μην υποκύψεις όμως. Το πιθανότερο είναι ότι θα κάνεις τα πράγματα χειρότερα. Οι μακιγιέρ σε βεβαιώνουν πως είναι πολύ πιο εύκολο να το καλύψεις μ' ένα καλό στίκ.

5. Τα μάτια είναι ο καθρέφτης της ψυχής.

Αν πρήζονται συχνά, χρειάζεσαι οπωσδήποτε μια ανάπαυλα δροσιάς! Εκτός από την γνωστή μάσκα με αγγούρι ή πράσινο τσάι ,μπορείς να χαλαρώσεις για 10 λεπτά (μια φορά την εβδομάδα)και να δοκιμάσεις μια καλλυντική μάσκα. Χρησιμοποίησε τη Stress Relief Eye Mask. Καταπραΰνει και μειώνει το πρήξιμο πολύ γρήγορα.



6. Έχε καλά στο μυαλό σου πως το τρίψιμο είναι για τα πατώματα και όχι για το

δέρμα σου.

Γι αυτό ξέχνα τα πολύ σκληρά σφουγγάρια (που νομίζεις πως κάνουν καλό) και πάρε ένα απλό απαλό σφουγγάρι. Συμβουλή: Προτίμησε ένα λευκό, για να μπορείς να το βάζεις στο πλυντήριο μετά το ζεστό σου μπάνιο.

7. Είτε είσαι εγκλωβισμένη στην κίνηση είτε απλά περπατάς στο δρόμο, εκθέτεις το δέρμα σου στη μόλυνση του περιβάλλοντος. Η σκόνη, ο καπνός και η υπεριώδης ακτινοβολία (UV) κάνουν το δέρμα σου να δείχνει θαμπό και άτονο. Αν θέλεις να αντιστρέψεις όλη αυτή τη διαδικασία γήρανσης (γιατί γι' αυτό πρόκειται), πρέπει να χρησιμοποιείς καθημερινά ενυδατική κρέμα ημέρας με δείκτη προστασίας τουλάχιστον 15! Την ημέρα χρησιμοποίησε Day Wear Lotion SPF 15 και το βράδυ Advanced Night Repair (επανορθώνει τη ζημιά από τον ήλιο).

8. Αν ψάχνεις μια κρέμα με ισχυρή αντιγηραντική δράση, αναζήτησε κάποια που να περιέχει ρετινόλη, που αναπλάθει την επιδερμίδα και να ενισχύει την επανορθωτική δύναμη των κυττάρων.

9. Είσαι γύρω στα 30 και αναζητάς μια θρεπτική κρέμα ημέρας που θα σε απαλλάξει από δυσχρωμίες και μικρές ρυτίδες;

δοκίμασε την Idealist. Είναι η αγαπημένη πολλών σταρ του Χόλιγουντ. Χάρη στα συστατικά της αυξάνει την παραγωγή κολλαγόνου και καταπολεμά αποτελεσματικά τις ελεύθερες ρίζες.

10. Χρησιμοποιείς σχεδόν σπάνια τονωτική λοσιόν για τον καθαρισμό του προσώπου σου; Κακώς! Η λοσιόν σου είναι απολύτως απαραίτητη.

Απομακρύνει και τα τελευταία υπολείμματα του μακιγιάζ, συσφίγγει και τονώνει την επιδερμίδα, καταπολεμά την λιπαρότητα και κλείνει τους ανοιχτούς πόρους. Δοκίμασε την Clean Finish Balancing Lotion, που δεν περιέχει οινόπνευμα.

11. Αναζωογόνησε την επιδερμίδα σου με μια μάσκα.

Διάλεξε μεταξύ μάσκας καθαρισμού, ενυδατώσεις ή σύσφιξης ανάλογα με τον τύπο του δέρματός σου και τις ανάγκες του. Αν έχεις λιπαρό δέρμα, σου είναι απαραίτητη μία μάσκα καθαρισμού. Αν έχεις ξηρή επιδερμίδα, θέλεις μάσκα ενυδατώσεις. Αν, τέλος, βλέπεις το δέρμα σου θαμπό και άτονο, μάλλον χρειάζεσαι μάσκα τόνωσης και σύσφιξης. Οι καλύτερες είναι οι: So Clean, So Moist, So Polished.

12. Αν ζαρώνεις συνέχεια τα φρύδια σου, στο μέτωπό σου σίγουρα θα έχουν σχηματιστεί κάποιες ρυτιδούλες.

Αν κάτι τέτοιο σε απασχολεί πολύ, μάθε τα πάντα για την ένεση Botox. Κάνει θαύματα! Συγκεκριμένα, παραλύει τους μυς της περιοχής (για ένα διάστημα), έτσι ώστε, όσο και να κάνεις γκριμάτσες, το πρόσωπό σου παραμένει ανέκφραστο! Η διάρκειά της είναι περίπου τέσσερις με έξι μήνες και το αποτέλεσμα γίνεται όλο και καλύτερο με κάθε επίσκεψη. Καλόοοοο!

13. Μη βάζεις υπερβολική ποσότητα κρέμας ματιών το πρωί.

Προκαλεί πρήξιμο. Βάλε ελάχιστη ποσότητα κατά μήκος του ματιού και

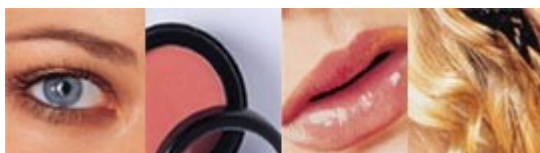
άπλωσέ τη με απαλά χτυπήματα. Έτσι θα απορροφηθεί σωστά και θα δώσει στο δέρμα σου την απαραίτητη ενυδάτωση, χωρίς όμως να δημιουργήσει πρόβλημα.

14. Αν έχεις τη δυνατότητα να μπεις σε ένα χαμάμ μετά τη γυμναστική σου, καν' το.

Είναι ο καλύτερος τρόπος όχι μόνο για να χαλαρώσεις τους μυς σου και να δώσεις νέα όψη στο δέρμα σου, αλλά και για να αποβάλεις τις τοξίνες και να αποβάλεις τα περιττά λίπη.

15. Επένδυσε σε μεταξωτές ή σατέν μαξιλαροθήκες.

Γλιστράνε περισσότερο από τις βαμβακερές και συμπεριφέρονται τρυφερά στο δέρμα του προσώπου σου. Άρα, δεν του δημιουργούν και σημάδια.



16. Κάνε το βραδινό καθαρισμό του προσώπου σου μια απολαυστική ιεροτελεστία,

που δε θα θέλεις να τελειώσει. Δοκίμασε ένα καλό μασάζ στο πίσω μέρος του λαιμού, στο κεφάλι και στους κροτάφους. Ρίξε σ' ένα βαμβάκι λίγες σταγόνες από αιθέρια έλαια και εισπνευσέ τα για ένα με δύο λεπτά. Μη βιάζεσαι να τελειώσεις τη φροντίδα του εαυτού σου. Οι ψυχολόγοι λένε ότι, αν συγκεντρώνεσαι περισσότερο σ' αυτήν, αποκτάς περισσότερη ενέργεια και μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.

17. Έχεις μονίμως σκασμένα χείλη;

Μάλλον χάνουν γρήγορα την υγρασία τους. Για να πάψουν να είναι αφυδατωμένα και ξεφλουδισμένα, δοκίμασε να τα περάσεις με λίγη βαζελίνη. Μπορείς μάλιστα το βράδυ να τα απολεπίσεις χρησιμοποιώντας την ενυδατική σου κρέμα και κάνοντας με το δάχτυλο μασάζ με κυκλικές κινήσεις.

18. Απόφυγε τους ερεθισμούς στα μάτια χρησιμοποιώντας κρέμες χωρίς άρωμα.

Διάλεξε κάποια που να περιέχει αλόη βέρα, ένα ιδιαίτερα καταπραϋντικό συστατικό.

19. Μετάτρεψε το μπάνιο σου σε υδρομασάζ!

Κράτησε το τηλέφωνο από το ντους 15 εκατοστά από το μέτωπο σου και άνοιξέ το λίγο. Αύξανε σταδιακά την πίεση και τρίψε απαλά το λαιμό, την πλάτη και τους ώμους σου, κάνε ένα ζικ ζακ πάνω κάτω στα πόδια σου και αύξησε την πίεση ακόμα περισσότερο μόλις φτάσεις στα πέλματα. Τελείωσε με κρύο ντους. Ααααααχ!

20. Το βράδυ είναι η καλύτερη ώρα για να βάζεις τις κρέμες περιποίησης.

Μόλις το κεφάλι σου ακουμπήσει στο μαξιλάρι και ο νους αρχίσει να ταξιδεύει, οι μηχανισμοί ανανέωσης πιάνουν δουλειά και η δραστηριότητα των κυττάρων τριπλασιάζεται.

21. Ο χρυσός κανόνας του σωστού μακιγιάζ από τους επαγγελματίες:

Για υπέροχο πρόσωπο και μοντέρνες μεταμορφώσεις, τόνιζε περισσότερο μόνο ένα χαρακτηριστικό σου: χείλη ή μάτια. ΠΟΤΕ και τα δύο μαζί!

22. Απαράβατος κανόνας:

Μην καλύπτεις τα μικρά σπυράκια και της ατέλειες με κονσίλερ που πήρες κατευθείαν από το σοληνάριο με το δάχτυλο σου. Χρησιμοποίησε πρώτα ένα μικρό βουρτσάκι. Βάλε πάνω λίγο κονσίλερ και μετά, αν θέλεις άπλωσέ το ελαφρά με το δάχτυλο σου, μέχρι να απλωθεί τέλεια. Μ' αυτό τον τρόπο το αποτέλεσμα γίνεται πιο διάφανο. Ούτε η ίδια δεν θα μπορείς να το εντοπίσεις!

23. Οι σκιές σε παλ αποχρώσεις κάνουν το δέρμα να δείχνει ξεκούραστο.

Για ένα διακριτικό μακιγιάζ, χρησιμοποίησε ελάχιστο κονσίλερ κάτω από τα μάτια και μια διάφανη ιριδίζουσα πούδρα σε όλο το πρόσωπο.

24. Αν θέλεις να αφαιρέσεις χρόνια από το πρόσωπό σου,

κάλυψε τις μικρές γραμμές στις γωνίες του στόματός σου με λίγο κονσίλερ. Αυτή είναι μια λύση. Η άλλη είναι να χαμογελάς ασταμάτητα. Εξάλλου το λένε και οι πλαστικοί χειρουργοί :το γέλιο είναι το καλύτερο λίφτινγκ!

25. Για να δώσεις ισορροπία στο μακιγιάζ σου, χρησιμοποίησε λίγο ρουζ-εκτός από τα μάγουλα-σε όλο το βλέφαρο. Πριν το απλώσεις πέρασε λίγο πούδρα , έτσι ώστε το χρώμα να κρατήσει και να μην κάνει μπαλώματα.



26. Μάθε απ' αυτούς που ξέρουν από μακιγιάζ: Πριν βάψεις τα μάτια σου, βάλε αρκετή ποσότητα ημιδιάφανης πούδρας κάτω απ' αυτά. Όταν τελειώσεις, απλά σκούπισέ την. Όλα τα υπολείμματα του μακιγιάζ, που θα μπορούσε να κολλήσουν πάνω στο πρόσωπό σου, θα φύγουν μαζί μ' αυτήν!

27. Δε σχεδίασες σωστά το περίγραμμα των χειλιών σου; Κανένα πρόβλημα! Διορθώσέ το με μία μπατονέτα ,αφού πρώτα τη βουτήξεις στην πούδρα σου.

28. Για τέλειο κράτημα του κραγιόν,σπάσε μια κάψουλά βιταμίνης E και άπλωσε το περιεχόμενο της πάνω από το χρώμα.

29. Δε χρειάζεται να καλύψεις όλο το πρόσωπό σου με πούδρα. Κάλυψε μόνο τα

σημεία που θα ήθελες να είναι πιο ματ, όπως η μύτη, το πιγούνι και το μέτωπο. Τα μάγουλα δείχνουν πολύ πιο όμορφα με περισσότερη λάμψη. Πόσο μάλιστα αν αυτή είναι φυσική!

30. Κλέψε ιδέες από τους πιο διάσημους κομμωτές, που περιποιούνται τα μοντέλα πριν βγουν στην πασαρέλα, και χρησιμοποίησε τους πιο απίθανους συνδυασμούς προϊόντων.

- Για να ισιώσεις τα σπαστά μαλλιά σου, ανακάτεψε μικρή ποσότητα κοντίσιονερ με λίγο τζέλ, πέρασε το μείγμα στα μαλλιά σου και στέγνωσέ τα με το πιστολάκι. Το τζέλ θα κρατήσει τα μαλλιά ίσια, ενώ το κοντίσιονέρ θα τα διατηρήσει απαλά και λεία.
- Για να αποκτήσουν όγκο τα ίσια μαλλιά σου, ψέκασε λίγο σπρέι στην παλάμη του χεριού σου και ανακάτεψέ το με λίγη σιλικόνη (σε μικρή απόσταση το σπρέι γίνεται υγρό). Πέρασε το μείγμα στα μαλλιά το σπρέι θα τους δώσει ελαστικό κράτημα, ενώ η σιλικόνη θα τα ξεμπερδέψει.
- Για να δώσεις περισσότερη κίνηση στις μπούκλες σου, ανακάτεψε σιλικόνη και-αυτή τη φορά-τζέλ (σε ίση ποσότητα). Το δυνατό κράτημα του τζέλ και η λάμψη της σιλικόνης είναι ό,τι καλύτερο για τα σγουρά και ατίθασα μαλλιά.

31. Απλώσε το σαμπουάν μόνο στις ρίζες των μαλλιών σου. Το νερό που τρέχει κατά μήκος των μαλλιών καθώς τα ξεπλένεις είναι αρκετό για να καθαρίσει, χωρίς να ταλαιπωρεί τις ξηρές άκρες. Αντίθετα, βάλε πρώτα το κοντίσιονερ στις άκρες των μαλλιών και μετά χρησιμοποίησε ό,τι έχει μείνει στα δάχτυλά σου για να προχωρήσεις προς τις ρίζες. Με αυτό τον τρόπο δε θα βάλεις υπερβολική ποσότητα σ' αυτές, γιατί έτσι κι αλλιώς χρειάζονται λιγότερη ενυδάτωση (αλλιώς, τα μαλλιά σου θα λαδώσουν γρηγορότερα).

32. Κάνε τα προϊόντα στάιλινγκ πιο αποτελεσματικά απλώνοντάς τα σε μισοστεγνωμένα και όχι σε εντελώς υγρά μαλλιά-έτσι θα διαρκούν περισσότερο.

33. Τρικ για απόλυτη λάμψη: Απλώστε μικρή ποσότητα ισχυρού κοντίσιονερ σε μαλλιά που μόλις έχουν στεγνώσει με πετσέτα, φόρεσε ένα σκούφο μπάνιου για να κρατήσεις την θερμότητα και άφησε τα μαλλιά σου έτσι τουλάχιστον πέντε λεπτά. Η ζέστη θα ανοίξει τους πόρους των μαλλιών και θα αφήσει το κοντίσιονερ να εισχωρήσει βαθύτερα και να χαρίσει λάμψη.

34. Το μήκος μετράει. Σύμφωνα με το 43% των αντρών, τα πιο σέξι μαλλιά είναι αυτά που φτάνουν μέχρι το κούμπωμα του σουτιέν στην πλάτη.

35. Άκουσε τον κομμωτή σου και αγόρασε τα προϊόντα που με τόση επιμονή σου προτείνει. Ειδικά τώρα το καλοκαίρι, που τα μαλλιά χρειάζονται προστασία. Το θαλασσινό νερό, το χλώριο της πισίνας και ο ήλιος αποδυναμώνουν την τρίχα. Για να εξασφάλισης υγεία και λάμψη στα μαλλιά σου, χρησιμοποίησε προϊόντα με σιλικόνη (τζέλ, σπρέι ή γαλακτώματα), που δημιουργούν ένα αδιάβροχο πλέγμα γύρω από την τρίχα, ενώ παράλληλα την ενυδατώνουν.



36. Ένα μαγικό τρικ για λαμπερά μαλλιά μετά το κολύμπι: Το θαλασσινό νερό αφαιρεί την υγρασία της τρίχας, το νερό της πισίνας τα απολιπαίνει και το νερό της βρύσης τα σκληραίνει. Δοκίμασε να τα ξεβγάλεις με χυμό λεμονιού και θα δεις! Τα μαλλιά σου θα αποκτήσουν απίθανη λάμψη. Μόνο που θα πρέπει να χρησιμοποιήσεις το χυμό σαν μάσκα και μετά να τον ξεπλύνεις πολύ καλά.

37. Ο πιο απλός τρόπος για να αποκτήσεις ένα ατημέλητο και φυσικό χτένισμα: Μετά το βραδινό ντους πέρασε μέσα από τα μαλλιά σου λίγο κερί. Το πρωί απλώς ανακάτεψε τα μόλις ξυπνήσεις.

38. Τα καθαρά μαλλιά είναι σέξι! Φρόντισε να είναι φρεσκολουσμένα, έτσι ώστε όταν ο φίλος σου σκύψει να σε φιλήσει να ξετρελαθεί από την υπέροχη μυρωδιά τους. Οι λαδωμένες ρίζες μαζεύουν βρωμιά, γι' αυτό αν δεν έχεις χρόνο να λουστείς, χρησιμοποιείσαι ένα ειδικό προϊόν για φρεσκάρισμα και μετά ψέκασε τα με το άρωμα σου.

39. Το ιδανικό είναι να κάνεις το μπάνιο σου δύο ώρες πριν βγεις για το ραντεβού. Έτσι η μυρωδιά του σώματος σου θα αρχίσει να αποκαθίσταται. Στη συνέχεια, το άρωμα που θα βάλεις θα ανακατευτεί με τη φυσική μυρωδιά του δέρματος σου και το αποτέλεσμα δεν μπορεί παρά να είναι ιδιαίτερα αισθησιακό.

40. Έχεις απορίες σχετικά με τις ακτίνες UVA και UVB; Οι ακτίνες UVA είναι αυτές που καταστρέφουν το κολλαγόνο και την ελαστίνη και οι ακτίνες UVB αυτές που προκαλούν την παραγωγή της μελανίνης. Πάντως, για την πρόωγη γήρανση της επιδερμίδας και για τον καρκίνο του δέρματος ευθύνονται και οι δυο!

40. Έχεις απορίες σχετικά με τις ακτίνες UVA και UVB; Οι ακτίνες UVA είναι αυτές που καταστρέφουν το κολλαγόνο και την ελαστίνη και οι ακτίνες UVB αυτές που προκαλούν την παραγωγή της μελανίνης. Πάντως, για την πρόωγη γήρανση της επιδερμίδας και για τον καρκίνο του δέρματος ευθύνονται και οι δυο!

41. Τι νομίζεις ότι είναι το SPF; Είναι ο δείκτης προστασίας ενός αντηλιακού από τις υπεριώδεις ακτίνες. Όσο μεγαλύτερος είναι ο αριθμός, τόσο περισσότερο σου επιτρέπει να παραμείνεις στον ήλιο.

Το καλύτερο όμως είναι να υπολογίζεις λιγότερη ώρα, αφού ποτέ δεν το απλώνεις σωστά, συχνά τρίβεται στην πετσέτα και κατά πάσα πιθανότητα μπεινοβγαίνεις συνεχώς στη θάλασσα. Γι αυτό διάλεξε το δείκτη με προσοχή και θυμήσου να κάνεις πολλές επαλείψεις. Το σημαντικό είναι να μην αφήσεις την επιδερμίδα σου να καεί!

42. Ο ήλιος είναι επικίνδυνος. Ακόμα και αν δεν αισθάνεσαι τη ζέστη του, οι βλαβερές ακτίνες του διαπερνούν τα σύννεφα και φτάνουν μέσα από αυτά στη γη.

43. Να θυμάσαι ότι οι ακτίνες του ήλιου διαπερνούν και το νερό. Το υγρό δέρμα καίγεται πιο γρήγορα από το στεγνό. Επίσης, το νερό της πισίνας ξεπλένει το αντηλιακό πιο γρήγορα από το νερό της θάλασσας. Αν όμως βάζεις αντηλιακό συστηματικά, δεν θα έχεις κανένα πρόβλημα.

44. Η κατακράτηση υγρών κάνει την κυτταρίτιδα να φαίνεται χειρότερη. Γι' αυτό πίνε όσο περισσότερο νερό μπορείς. Βοηθάει.

45. Είναι απαραίτητη η προστασία των μαλλιών από τον ήλιο; Και βέβαια είναι. Οι υπεριώδεις ακτίνες διασπών τις πρωτεΐνες των μαλλιών και τα κάνουν θαμπά και άτονα. Επίσης, το χρώμα τους ξεθωριάζει και η τρίχα σπάει.

46. Το πολύ νερό δεν κάνει καλό στα μαλλιά σου, γιατί χάνουν την ελαστικότητά τους. Γι' αυτό, αν κατά τη διάρκεια των διακοπών σου χρησιμοποιήσεις δυνατό σαμπουάν, που χρειάζεται πολύ ξέβγαλμα, αυτά θα καταστραφούν τελείως. Προτίμησε καλύτερα ένα απαλό παιδικό σαμπουάν ή ένα ιδικό για μετά την ηλιοθεραπεία.

47. Αν το φυσικό χρώμα των μαλλιών σου αρχίζει να φαίνεται στις ρίζες, αλλά εσύ δεν έχεις χρόνο να επισκεφθείς το κομμωτήριο, κρύψε λόγια και την αλήθεια με ένα τρικ. Δοκίμασε μια μάσκα μαλλιών στο χρώμα που είναι τα υπόλοιπα.

48. Για να διώξεις το στατικό ηλεκτρισμό από τα μαλλιά σου, άπλωσε πάνω τους με τα δάχτυλα σου λίγη κρέμα προσώπου!

49. Για ωραίο δέρμα και μαλλιά το καλύτερο είναι να πίνουμε αρκετό νερό, τουλάχιστον οχτώ ποτήρια.

50. Ποία είναι η πιο κολακευτική στάση για να φωτογραφηθείς στην παραλία; Μάλλον ξαπλωμένη στο ένα πλευρό, με το ένα πόδι πάνω στο άλλο και με τα γόνατα λυγισμένα ελαφρά. Αυτή η στάση αναδεικνύει τους γοφούς και κάνει τη μέση να φαίνεται πιο λεπτή (ακόμη και αν δεν είναι και τόσο).

EXELIXIS STAY 30

