

URODA

Nawilża

Jest równie ważne jak pielęgnacja twarzy. Zwłaszcza teraz, gdy na dworze zimno, a w domu czy pracy powietrze jest suche i ciepłe.

Uciekając przed chłodem, podkreślasz ogrzewanie i wkładasz na siebie warstwy ubrań ściśle przylegających do ciała. Tymczasem przegrzane powietrze źle działa na skórę, bo przyspiesza parowanie wody z naskórka. Brak przewiewu nie pozwala jej oddychać, a obcisłe rzeczy wciąż ją pocierają. Na skutki nie trzeba długo czekać. Już wkrótce możesz zauważyć, że po myciu skóra bywa napięta i zaczerwieniona, łuszczy się, a w miejscach z natury skłonnych do rogowacenia – na łokciach, kolanach, piętach – tworzy się grubsza, ciemniejsza „skorupka”. Staraj się do tego nie dopuścić. Zadbaj o ciało – przecież niedługo trzeba będzie włożyć wydekoltowaną karnawałową kreację!

ZACZNIJ OD WYGŁADZANIA

Nawilżanie zsuchzonego ciała jest dużo skuteczniejsze. Dlatego 2–3 razy w tygodniu rób peeling. Usuniesz zalegające na powierzchni naskórka martwe komórki, które tworzą łuszczącą się warstwę. Peeling tuż przed użyciem możesz zrobić sama, np. z połowy szklanki naturalnego jogurtu (są w nim pielęgnujące

mleczne proteiny) i drobnoziarnistego cukru trzcinowe-



❶ **Dry Skin-Care** – kuracja głęboko nawilżająca nadaje się do pielęgnacji skóry szorstkiej, skłonnej do rogowacenia (łokcie, kolana, stopy). Emulsja ma lekką konsystencję łatwo przyswajaną przez ciało. Zawiera m.in. wyciąg z masłosza, olej arganowy, kompleks witamin (E, C, F) oraz mocznik. **Efektima**, ok. 35 zł
 ❷ **Nawilżająco-łagodzący krem pod prysznic** bogaty w składniki odżywcze: olejek z kwiatu bawełny i kamelii oraz glicerynę. Zapewnia skórze zachowanie jej naturalnego

odczynu pH. Nie zawiera parabenów (konserwantów) ani substancji zapachowych, które często wywołują podrażnienia. Może być stosowany do skóry bardzo wrażliwej. **Topicream**, ok. 38 zł
 ❸ **Balsam do ciała** z kojącym wyciągiem z rumianku. Dodatek witaminy E chroni skórę przed nadmierną utratą wody. Balsam nie zawiera barwników. **Kamill Classic**, ok. 12 zł
 ❹ **Krem na pękające pięty** z głęboko nawilżającym mocznikiem oraz wygładzającą skórę lanoliną.

Olejek z drzewa herbacianego powstrzymuje rozwój bakterii. **Mincer**, ok. 8 zł

❺ **Balsam rozświetlający** ze złotymi drobkami odbijającymi światło. Wosk z oliwek i wyciąg z liści winorośli pielęgnują przesuszoną skórę. **Lirene**, ok. 15 zł

❻ **Odżywczy balsam** z mlekiem, miodem i proteinami mlecznymi. Przeznaczony do codziennego pielęgnowania skóry suchej i skłonnej do podrażnień. **Joanna**, ok. 11 zł

❼ **Brzozowy balsam do ciała** na bazie oleju z pestek winogron i betuliny – aktywnego składnika uzyskiwanego z kory brzozy. **Sylveco**, ok. 40 zł

❽ **Magic SPA** – lekko natłuszczaający olejek do kąpieli z nawilżającym wyciągiem z cytrusów. Dodatkowy plus – przyjemny, orzeźwiający zapach. **Farmona**, ok. 19 zł

❾ **Masło do ciała** z intensywnie regenerującym wyciągiem z oliwek. **Eveline Spa**, ok. 13 zł

nie ciała

go (zawiera enzymy rozpuszczające obumarły naskórek). Połącz składniki w takiej proporcji, aby powstała gęsta emulsja. Wymasuj nią ciało, zawsze posuwając się od dołu ku górze i od środka na boki. Spłucz skórę letnią wodą.

SZYBKI TUSZ CZY KĄPIEL?

Rano wystarczy krótki (5-minutowy) prysznic. Wieczorem możesz się pomoczyć w wannie nieco dłużej, ale nie więcej niż 15–20 minut. Unikaj gorącej kąpieli, bo „wyciąga” wodę z naskórka. Do mycia zamiast tradycyjnego mydła używaj nawilżającego żelu lub olejku z pielęgnującymi dodatkami (np. aloesem, cytrusami). W przeciwieństwie do skóry mydło ma odczyn zasadowy, dlatego narusza jej naturalną barierę ochronną i działa podrażniająco.

BALSAM NA MIARĘ POTRZEB

Pamiętaj, by użyć go po każdej kąpieli. Wybierz kosmetyk z substancjami nawilżającymi i wzmacniającymi płaszcz lipidowy skóry. Do najbardziej przyjaznych jej substancji należą m.in.: mocznik i kwas hialuronowy, odpowiedzialne za nawodnienie warstwy rogowej i wnikanie składników aktywnych w głąb tkanek; miód – naturalne źródło witamin z grupy B

decydujących o elastyczności skóry; regenerujące proteiny mleczne i olejki roślinne (np. arganowy, z bawełny, oliwek). Balsam nakładaj podobnie jak peeling. Staraj się to robić 5–10 minut po kąpieli, gdy skóra jest rozgrzana i rozmięczona; wtedy łatwiej chłonie składniki kosmetyku. Zadbaj o łokcie, kolana, stopy: nacierając je 2–3 razy w tygodniu płynną witaminę E (wyciśnij z kapsułek doustnych), zapobiegiesz rogowaceniu skóry w tych miejscach.

DIETA NAWILŻAJĄCA

Większość wody w naskórku pochodzi z głębi tkanek skóry. Warto więc nawadniać się od środka, pijąc co najmniej 2 litry płynów dziennie – zielonej herbaty, naparów ziołowych, świeżo wyciskanych soków owocowych. Także wody. Uwaga: woda z dodatkiem glukozy lepiej nawilża tkanki. Znajdź czas na przygotowanie koktajlu nawilżającego i popijaj go cały dzień. Wystarczy połączyć świeży sok z jabłek z wodą (w proporcji 1:3) lub dodać do wody łyżkę soli i tyle samo cukru oraz sok z limonki (proporcje na 2 litry wody). Zadbaj, by w twoim jadłospisie znalazło się więcej „nawilżających” produktów, takich jak ryby (nienasycone kwasy tłuszczowe!) oraz świeże warzywa i owoce.