



< CERA JAK Z OBRAZKA

Choć tego nie widzisz, skóra złuszcza się przez się cały czas. Wymiana wszystkich komórek naskórka trwa średnio 28 dni. Ale po trzydziestych urodzinach ten proces stopniowo zwalnia i dojrzała skóra odnawia się nawet 40 dni. Dlatego często wygląda na zmęczoną, jest ziemista, matowa, tworzy się na niej siateczka zmarszczek. Żeby zlikwidować te objawy oraz intensywnie pobudzić odnowę, najlepiej zrobić chemiczny piling z kwasami. Gdzie? U dermatologa. Zazwyczaj odradza się takie kuracje przed urlopem, ale jeżeli spędzasz go w mieście, a kilkanaście dni po pilingu zrezygnujesz z opalania i będziesz stosować najmocniejsze filtry (SPF 50), nie ma przeciwwskazań do zabiegu. Wybierasz się na słoneczne wakacje? Też zacznij je od pilingu, jednak łagodnego, domowego, enzymatycznego lub mechanicznego. A później nawet codziennie stosuj maseczki dobrane do potrzeb cery.

● **Jak to zrobić?** Nakładaj je zamiast kremu na noc. Cera trądzikowa pierwszego dnia kuracji potrzebuje maski detoksykującej albo normalizującej, w następnych dniach nawilżającej i łagodzącej. Skórce suchej przyda się maska odżywcza, tłusta i gęsta. Uwaga, nie wolno nakładać jej codziennie, bo może rozregulować rytm naturalnej odnowy komórek i wywołać zmiany trądzikowe. Stosuj ją dwa razy w tygodniu, a w pozostałe dni inne maski – nawilżającą, rozjaśniającą, relaksującą itp. Najlepiej, jeśli będą to tzw. kosmetyki w płacie (fragment materiału, najczęściej biocelulozy, nasączony koncentratem pielęgnacyjnym), działają najintensywniej i dają błyskawiczny rezultat. W przypadku cery normalnej możesz nakładać dowolną maskę, codziennie inną – regenerującą, łagodzącą, odmładzającą itp. Każda zadziała na skórę inaczej, dostarczy różnych potrzebnych składników regenerujących. W drogeriach jest teraz dużo maseczek w jednorazowych porcjach, to świetny patent na wakacje.

USTA JAK MALINY

Naskórek na nich jest siedem razy cieńszy niż na twarzy, dlatego prześwitują przez niego naczynka krwionośne. Jest też wyjątkowo wrażliwy, bo pozbawiony ochronnych włosków i gruczołów łojowych – wysycha lub pęka z byle powodu, np. gdy zbyt dużo czasu spędzasz w klimatyzowanym pomieszczeniu lub na słońcu. Usta nie opalają się, ponieważ w tym miejscu w skórze nie ma melanocytów, czyli komórek produkujących barwnik. To niestety oznacza, że są bezbronne wobec promieni UV. Szminki chronią przed słońcem, w dodatku są



Twarzą w twarz: 1 delikatny piling enzymatyczny Hydro Clean Dermika 30 zł 2 piling chemiczny Clairial SVR 160 zł 3 maska dotleniająca O₂ RAU Cosmetics 109 zł 4 maska rozjaśniająca Nuxe 127 zł/6 szt. 5 łagodząco-wzmocniająca maska Antyoksydacja Jagody acai Ziaja 1,50 zł 6 maska ujędrniająca Dr.Jart+ 43 zł, Sephora 7 przeciwzmarszczkowy krem ochronny z filtrem SPF 50+ Avene 80 zł

modne, ale przyspieszają wysychanie naskórka. Na szczęście natura zadbała, by złuszczał się szybciej i regenerował skuteczniej niż ten na twarzy. Jeżeli mimo wszystko wargi popękają, można go zmiękczyć i przyspieszyć odnowę.

● **Jak to zrobić?** Codziennie stosuj piling do ust. Możesz go zrobić sama z drobnziarnistego cukru i oliwki – wymieszaj je na łyżeczce, miksztura powinna być gęsta, ale łatwa do rozprowadzania, żebyś nie musiała mocno pocierać. Wmasuj piling w usta, usuń nadmiar chusteczką higieniczną. Teraz zastosuj ochronny sztyft, balsam, masło lub oliwkę do ust. Niezależnie od tego, czy jest odżywczy, nawilżający, czy kojący, powinien być tłusty. Nie używaj pędzelka ani gąbeczki, wetrzyj preparat palcem, skóra się rozgrzeje, lepiej wchłonie składniki pielęgnacyjne, dłużej pozostaje miękka i gładka.

PAZNOKCIE JAK ZE STALI

Rosną ok. 1 mm na tydzień, latem szybciej niż zimą. Ale nawet dwutygodniowe wakacje to dla nich za mało, jeśli są zniszczone przez częste malowanie lakierem hybrydowym, który intensywnie wysusza płytkę i doprowadza do jej rozwarstwiania. Mimo wszystko wolne dni to odpowiedni moment, żeby zacząć kurację regeneracyjną.

● **Jak to zrobić?** Paznokcie zbudowane są z keratyny, podobnie jak włosy, ale ich odbudowa zajmuje więcej czasu. Dlaczego? Jeśli są bardzo zniszczone, błyskawicznie działająca odżywka-lakier może im tylko zaszkodzić, bo wiele z nich zawiera rozpuszczalniki i utwardzacze, które dodatkowo osłabiają płytkę. Problem

Często na ustach:

1 balsam regenerujący Macadamia Yves Rocher 9 zł 2 kojący balsam do ust Perfector Resibo 40 zł

w tym, że w twardej paznokcie trudno jest wprowadzić składniki pielęgnacyjne – wzmacniające, natłuszczające, nawilżające. Jak im pomóc? Usuń resztki lakieru, skróć płytkę – dłuższą łatwiej uszkodzić i opiluj ją na półokrągło (będzie się mniej rozdawać). Wymocz dłonie w ciepłej wodzie z płatkami mydlanymi, zmiekczą i rozpułnią naskórek. Następnie w skórki dookoła paznokci wmasuj odżywkę w formie olejku, balsamu, kremu. Masaż pobudzi mikrokrążenie, dzięki czemu substancje pielęgnacyjne, które są w kosmetyku, przenikną do naskórka i macierzy paznokcia (to tam tworzy się płytka). Odżywkę wcierać kilkakrotnie w ciągu dnia. A przed snem w całe dłonie, skórki i paznokcie wetrzyj krem, a potem włóż bawełniane rękawiczki, ciepło wzmocni działanie kosmetyku.



Do rąk własnych:

1 serum do paznokci i skórek MaxRepair Evree 15 zł 2 odżywczy krem do rąk Korres 59 zł

EWA SARNOWICZ

FOT. MATERIAŁY PRUSOWE