

O femeie cu adevarat frumoasa este cea care arata bine dimineata, cand se trezeste.

In acest caz, nu stiu cate din cele mai apreciate manechine, top-modele, actrite si miss ale lumii se pot lauda cu o asa performanta.

De aceea s-au inventat cosmeticele !

Ne plac, ne obisnuim cu ele, ba, uneori, chiar devenim dependente de ele.

Tu te-ai intrebat vreodata cat rezisti fara machiaj? Nu? Poate ca ar trebui, ¶

Machiaj:

Fardurile metalice sunt in mare voga. Foloseste-le insa cu grija, ca sa nu depasesti linia fina care desparte glam-ul de kitsch.

- Fardurile metalice sunt facute pentru a fi purtate seara, la petreceri.

Nu-ti incarca machiajul de zi cu astfel de produse, pentru ca vei atrage atentia celor din jur in sens negativ.

- Nu farda si ochii, si obrajii, si buzele in culori metalice.

Este suficient daca subliniezi doar una dintre trasaturi, altfel culorile vor concura intre ele si vei arata ca un clovn. Machiaza restul fetei cu farduri mate, din aceeasi gama de culori.

- Auriul este cea mai versatila culoare.

Auriul poate fi pal si subtil, sau cu pigmenti puternici, stralucitori. Poti folosi o pudra fina aurie deasupra pometilor, pentru a da lumina unui ten tern, palid, sau poti accentua decolteul si umerii cand porti o rochie de seara. Ochii fardati in auriu intens arata stil, eleganta si siguranta de sine.

- Cel mai usor de folosit sunt ojele metalice.

Ojele in nuante metalice avantajeaza orice tip de manichiura, fie cu unghii lungi sau scurte. Iar in perioada Sarbatorilor, poti opta pentru cele mai indraznlete culori.

- Buzele in culori metalice pot arata prea incarcate.

Alege un ruj hidratant in culoarea care ti se potriveste, apoi aplică un gloss usor metalizat doar in centrul buzelor. Opteaza pentru culori calde (roz, cupru, bej, auriu), dar evita argintiul, care face ca tenul sa arate "rece".

- Daca vrei un machiaj metalic, dar discret, eye-liner-ul este solutia ideală.

Alege unul cu pigment stralucitor, intr-o culoare pe care ai mai folosit-o, si aplică doar pe pleoapa superioara. Va fi mai usor sa te obisnuiesti cu textura metalica daca nu schimbi si culoarea in acelasi timp.

Ingrijirea buzelor:

Scapa de un trend mai vechi: buzele date cu gloss transparent. Rujurile in tonuri indraznete continua sa fie pe val.

- Buzele accentuate, ce par atinse de ger, au facut furori pe catwalk-uri in sezonul rece, devenind un "must have" pentru orice femeie care vrea un look trendy.

Cand alegi rujuri in culori tari, buzele tale trebuie sa fie impecabile. Ca sa scapi de buzele uscate si crapate, iti recomandam un mini-tratament in trei pasi:

- Maseaza-ti buzele timp de 30 de secunde cu o doza generoasa de balsam - incercă Nivea Lip Care Repair (9,76 lei)-(consultati mai intai medicul dumneavostra de familie pentru a vedea daca puteti folosi acest produs). Acest masaj stimuleaza circulatia la nivelul pielii, facand ca buzele tale sa para mai pline. Fara injectii cu silicon!

- Cu o periuta moale sau cu o panza umeda de bumbac, freaca buzele pana cand scapi de celulele moarte. Poti incerca si o exfoliere mai dulce, cu putin zahar. Se dizolva repede, asa ca nu va avea cum sa-ti irite in vreun fel pielea fina din aceasta zona.

- Tamponeaza cu un servetel, ca sa indepartezi orice ar putea impiedica rujul sa stea frumos pe buze. Iar daca, dupa toate aceste pregatiri, inca mai ai probleme cu buzele crapate sau uscate, atunci nu-ti mai ramane altceva de facut decat sa aplici putina crema hidratanta, cum ar fi All About Lips de la Clinique (95 lei)-(consultati mai intai medicul dumneavostra de familie pentru a vedea daca puteti folosi acest produs) sau Nutrilogie de la Vichy (28 lei)-(consultati mai intai medicul dumneavostra de familie pentru a vedea daca puteti folosi acest produs), disponibila in farmacii.

Cum scapi de cearcane?

Din pacate, nu poti sa stergi definitiv cearcanele de pe fata ta. Dar poti sa le maschezi, cu ajutorul cremelor speciale si al trucurilor de machiaj.

- CUM LE INGRIJESTI?

Din pacate, cearcanele nu se pot trata. Odata ce le-ai dobandit - din cauza stresului, a lipsei de somn, a surmenarii - sau le-ai mostenit, poti doar sa le ameliorezi starea prin creme speciale sau trucuri de machiaj.

Daca "suferi" de aceasta problema, alege o crema de ochi cu vitamina K (pentru vasoconstrictie) sau un alt produs dedicat acestei trasaturi inestetice. Un produs special, care

se gaseste si la noi, este **Hylexin**)-(consultati mai intai medicul dumneavostra de familie pentru a vedea daca puteti folosi acest produs), care amelioreaza cearcanele si le face mai putin vizibile in 2-3 saptamani.

- CUM LE MACHIEZI?

Pentru machiaj, foloseste un anticearcan special pentru zona ochilor, emolient si hranitor. Nu orice corector este anticearcan; de exemplu, cel pentru cosuri are rol antibacterian si de a usca. Aplica mai intai fondul de ten pe toata fata (in zonele care necesita acoperire), inclusiv peste cearcane. Abia apoi foloseste corectorul, care este bine sa fie doar cu o nuanta mai deschis decat fondul de ten.

De stiut despre tratamentele cosmetice:

Exista cateva reguli de care trebuie sa tii cont atunci cand te decizi sa-ti faci un tratament cosmetic pentru prima data.

- Alege un salon sau o cosmeticiană recomandată de o prietena. Dacă ea este mulțumita de serviciile salonului, riscul de insatisfacție este redus.
- Întreabă de la început ce tratament cosmetic urmează să ti se facă și spune-i cosmeticienei toate problemele pe care le are tenul tau.
- Ai grijă ca toate instrumentele cu care se lucrează să fie sterile (în mod normal, se află într-un sterilizator, la vedere).
- Spune cosmeticienei dacă nu îți place sau dacă te deranjează ceva în timpul tratamentului. Ești acolo pe timpul și pe banii tăi, astăzi ca relaxarea este esențială.
- Nu te duce la cosmetica mai des o dată la 3-4 săptămâni, decât dacă ai tenul foarte încărcat și cosmeticiană îți sugerează acest lucru.
- Nu trebuie să ieși cu tenul iritat din mainile cosmeticienei; extractia trebuie să fie blanda și apoi să fie aplicată o mască de calmare.
- Nu te duce la cosmetica dacă suferi de acnee; fa-ți intai o programare la dermatolog.
- Nu te grabi să cumperi creme de la salon; cere mai intai testere și încearcă-le.

Informatii utile pentru ingrijirea pielii:

1. Produsele pentru piele pot fi polivalente

Produsele multifunctionale te ajuta sa eviti rutina si au mai multe beneficii.

Cremele cu factor de protectie care contin si antioxidantii lupta impotriva radicalilor liberi.

- Cremele antiimbatranire cu retinol (ar trebui sa folosesti una in fiecare seara, pentru a preveni aparitia liniilor fine) pot fi folosite si in tratamentele impotriva cosurilor.

2. Margarita nu e doar sursa de mahmureala

- Chimicalele din bauturile alcoolice cu fructe pot avea reactii asupra pielii atunci cand te expui la soare, cauzand pete maronii-roscate, numite fitofotodermatite.
- Sorbitul bauturii cu buzele stranse favorizeaza aparitia ridurilor micute din jurul gurii.

3. Fara parfum, la plaja

- Daca te dai cu parfum si te expui la soare, e posibil sa-ti apara pete.
- Parfumeaza-te doar atunci cand stii ca soarele nu te vede, si nu uita sa clatesti bine pielea atinsa de fructe sau sucuri - inclusiv degetele, dupa ce ai stors o lamaie intr-o bautura. Daca observi vreo reactie, prezinta-te numaidescat la dermatolog.

4. Aplica produsele in ordinea corecta

- Dupa ce-ti clatesti fata cu apa, aplica un tratament impotriva petelor. Abia dupa aceea, foloseste o lotiune cu factor de protectie, indiferent de anotimp.
- Asteapta cateva minute inainte de aplicarea fiecarui strat.
- Cremele impotriva acneei nu pot patrunde in piele daca sunt folosite dupa alte produse.

5

. Atentie la factorul de protectie solara

- Unele creme pentru fata cu FPS au in componitie filtre chimice (ingrediente ca avobenzon sau oxibenzon), care pot afecta pielea sensibila.
- Foloseste zilnic pentru fata o cantitate cat o moneda de un ban si nu uita sa-ti protejezi pielea in zilele cand te expui la soare.

6. Pilula ajuta, dar si afecteaza pielea

- Anumite pilule contraceptive pot ajuta la combaterea acneei, dar altele pot cauza melasma (hiperpigmentare cutanata). Pentru aceste pete, poti folosi un produs cu ingrediente ce favorizeaza inalbirea petelor - hidrochinon.
- Daca esti o data afectata de melasma, vei fi mereu predispusa s-o faci (chiar si cand vei renunta la pilule). Asa ca e mai bine sa te protejezi.
- Oricat de buna ar fi crema iluminatoare pe care o folosesti, petele vor reveni imediat dupa o zi, daca stai la soare fara sa folosesti un produs cu factor de protectie.

7. Pozitia in care dormi te imbatraneste

- "Urmele de perna" sunt afectiuni ce tin de elasticitatea pielii.

- Asaza-te pe spate, cu gatul pe perna; pozitia aceasta impiedica si umflarea ochilor.
- Schimba-ti lenjeriea clasica de pat cu una de satin. O perna fina si alunecoasa impiedica fata sa ramana "pironita" intr-un loc pe perioada somnului. Astfel, nu te vei mai trezi cu urme pe fata.

8. Pielea e... schimbatoare

- Nu te grabi sa-ti etichetezi tenul (gras, normal, uscat); pielea nu ramane de acelasi tip toata viata, spun dermatologii. Incepand de pe la 20 de ani, pielea devine tot mai uscata. Mai mult decat atat, ea se schimba de la un anotimp la altul.
- Vara, aerul este mai umed, asa ca se recomanda folosirea unui gel pe baza de apa.
- Primavara si vara, lotiunile sunt optiunea potrivita.
- Iarna, dusurile fierbinti, caldura din incapere sau vantul puternic pot sa-ti usuce fata. De aceea, trebuie sa folosesti o crema hidratanta cu glicerina.

9. Bijuteriile pot dauna pielii

- Nichelul - folosit ca aliaj in fabricarea multor bijuterii: ceasuri, obiecte de argint si aur, sau chiar capsele de la blugi pot genera o iritatie de culoare rosiatica. E vorba despre un alergen de contact, cu un efect destul de puternic. Mai bine ramai la bijuteriile din platina sau otel inoxidabil.
- Daca ai avut deja parte de iritatii din aceasta cauza, trateaza-le cu o crema cu hidrocortizon o data pe zi, pana dispar de tot.
- Pentru a preveni reparitia lor, protejeaza-ti pielea aplicand lac incolor de unghii pe bijuterii, creand astfel o bariera de protectie intre piele si metal.
- Daca iritatia apare in zona buricului, evita folosirea centurilor cu catarame mari, metalice, care ti-ar putea atinge pielea, sau acopera pe interior orice metal (capse) care poate intra in contact cu pielea din acea zona, folosind leucoplast.