

O femeie cu adevărat frumoasă este cea care arată bine dimineața, când se trezește.

În acest caz, nu știi câte din cele mai apreciate manechine, top-modele, actrițe și miss ale lumii se pot lauda cu o așa performanță.

De aceea s-au inventat cosmeticele !

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

Tu te-ai întrebat vreodată cât rezisti fără machiaj? Nu? Poate că ar trebui, ă!

Machiaj:

Fardurile metalice sunt în mare voga. Folosește-le însă cu grijă, ca să nu depășești linia fină care desparte glam-ul de kitsch.

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

Nu-ți încarca machiajul de zi cu astfel de produse, pentru că vei atrage atenția celor din jur în sens negativ.

- Nu farda și ochii, și obrații, și buzele în culori metalice.

Este suficient dacă subliniezi doar una dintre trăsături, altfel culorile vor concura între ele și vei arăta ca un clown. Machiază restul feței cu farduri mate, din aceeași gamă de culori.

- Auriul este cea mai versatilă culoare.

Auriul poate fi pal și subtil, sau cu pigmenți puternici, strălucitori. Poți folosi o pudră fină aurie deasupra pomelilor, pentru a da lumina unui ten tern, palid, sau poți accentua decolteul și umerii când porți o rochie de seară. Ochii fardați în auriu intens arată stil, elegantă și siguranță de sine.

- Cel mai ușor de folosit sunt ojele metalice.

Ojele în nuanțe metalice avantajează orice tip de manichiură, fie cu unghii lungi sau scurte. În perioada Sărbătorilor, poți opta pentru cele mai îndrăznete culori.

- Buzele în culori metalice pot arăta prea încărcate.

Alege un ruj hidratant în culoarea care ți se potrivește, apoi aplică un gloss ușor metalizat doar în centrul buzelor. Optează pentru culori calde (roz, cupru, bej, auriu), dar evită argintul, care face ca tenul să arate "rece".

- Dacă vrei un machiaj metalic, dar discret, eye-liner-ul este soluția ideală.

Alege unul cu pigment strălucitor, într-o culoare pe care ai mai folosit-o, și aplică doar pe pleoapa superioară. Va fi mai ușor să te obișnuiești cu textura metalică dacă nu schimbi și culoarea în același 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 - incearca Nivea Lip Care Repair (9,76 lei)-(consultati mai intai medicul dumneavoastra 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 dumneavoastra de familie pentru a vedea daca puteti folosi acest produs) sau Nutrilogie de la Vichy (28 lei)-(consultati mai intai medicul dumneavoastra 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 dumneavoastra 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 cosmeticiana recomandata de o prietena. Daca ea este multumita de serviciile salonului, riscul de insatisfactie este redus.
- Intreaba de la inceput ce tratament cosmetic urmeaza sa ti se faca si spune-i cosmeticienei toate problemele pe care le are tenul tau.
- Ai grija ca toate instrumentele cu care se lucreaza sa fie sterile (in mod normal, se afla intr-un sterilizator, la vedere).
- Spune cosmeticienei daca nu iti place sau daca te deranjeaza ceva in timpul tratamentului. Esti acolo pe timpul si pe banii tai, asa ca relaxarea este esentiala.
- Nu te duce la cosmetica mai des o data la 3-4 saptamani, decat daca ai tenul foarte incarcat si cosmeticiana iti sugereaza acest lucru.
- Nu trebuie sa iesi cu tenul iritat din mainile cosmeticienei; extractia trebuie sa fie blanda si apoi sa fie aplicata o masca de calmare.
- Nu te duce la cosmetica daca suferi de acnee; fa-ti intai o programare la dermatolog.
- Nu te grabi sa cumperi creme de la salon; cere mai intai testere si incearca-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 antioxidanti 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 numaidecat 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 compozitie 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 lenjeria 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 reaparitia 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 catarama 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.