

Arc

1 Nem tudsz szabadulni a pattanásoktól

A stressz által megnövekedett kortizol-hormonszint legyengíti a bőr védőrétegét, ezért sokkal könnyebben támadhatnak és épülhetnek be a pórusokba a különböző baktériumok. Ezen felül a folyamatos stressz hatására az immunrendszered is veszélyeztetett helyzetbe kerül, ami csak megnehezíti a pattanásoktól való szabadulást.

Megoldás: Használj kímélő arcradírt, amivel megszabadulhatsz az elhalt hámrétegtől. Szerezz be szalicilsav tartalmú készítményt, amivel naponta kétszer kezeled a bibiket. A lehető legkevesebb sminket használd, azokból is csak olyat, ami segít a pattanások kezelésében.



La Roche-Posay Rosaliac arc tisztító gél
(3299 Ft)

Vichy Normateint alapozó problémás bőrre
(4099 Ft)

Biotherm Biosource bőrnugtató permet
(5400 Ft)



Bobbi Brown krémes szemhéjpúder
(5700 Ft)



Lancôme Primordiale Skin Recharge nappali arcápoló száraz bőrre
(19 200 Ft)

A feszültségtől leterhelt tested még az apró pattanásokat is nehezen küzdi le.

1 Bőrirritáció tör elő a semmiből

Ha furcsa kiütéseket vagy viszkető piros foltokat fedezel fel a testeden, amelyek napokig nem szűnnek, biztos lehetsz benne, hogy egy gyengébb lefolyású ekcémád van kialakulóban. Ez bármikor előjöhethet rajtad, amikor nehezebb periódusban vagy.

Megoldás: Cseréld le a tusfürdőt, a testápolódat, a samponodat olyan készítményekre, amelyek csak természetes összetevőket tartalmaznak és illatanyag-mentesek. Hetente többször végy olajos fürdőt, amitől magához tér a bőröd. A kádban az időt relaxálással töltsd el!

2 A stresszt legtöbbször

szó szerint a vállunkon és a hátunkon cipeljük, anélkül, hogy tudnánk róla. Az ilyen jellegű fájdalmak mindig belső feszültségre vezethetők vissza. Ezt természetesen még erősítheti az egész napos számítógép előtti görnyedés.

Megoldás: Rendszeresen masszíroztasd magad, és ha lehet, járj el hetente kétszer úszni. Erre a problémára a hátúszás jelenti a legjobb megoldást. Otthon, ha csak teheted, masszírozd a vállad és a nyakad közötti területet. Zuhanyozásnál ereszd a zuhany fejét a hátad mögé, és hagyd, hogy a víz közvetlenül a popsid feletti részen landoljon. A meleg víz segít ellazítani az izmokat.

2 Fáradtak a szem

Amikor nyugtalan vagy, összeszűkülnek, ezáltal keringésed. Ennek köve a szemed körül puffadt. Okozhatja még kevés alvás, túlzott alkohol- vagy sófogyasztás.

Megoldás: Segíthet, ha felpolcolt fejjel alszol, és ha lefekvés előtt koffeines szemkörnyékápoló gélt használsz, amit kifejezetten erre a problémára találtak ki. A sminkeddel ellensúlyozhatod a problémád: korrektor és krémes szemhéjfesték mindig legyen rajtad.

3 Fakó és élettelen a bőröd

A szervezeted kevésbé hatékonyan működik, ha feszültség alatt tartod. Ezért történik az is, hogy a felső bőrrétegek fakóvá válnak. Ha késő estig dolgozol, fáradtan érsz haza, előfordulhat, hogy nem tisztítod meg lefekvés előtt az arcod, és ez csak olaj a tűzre.

Megoldás: Minden este töröld át az arcod egy olyan tisztítókendővel, ami nemcsak tisztít, hanem ápol is, majd kend be az arcod C-vitamin-tartalmú szérummal.

Cosmo tipp: Artistry Time Defiance C-vitaminos arcápoló (9700 Ft)

Test

Ápolj uborkával!
Biotermelésből származó kivonatokat tartalmaz a Body Lind testápoló (3840 Ft)

Biotherm Lait Corporel testápoló tej
(6800 Ft)

