

Σβήνουμε τα σημάδια *της κούρασης*

Συγκεντρώσαμε τα πιο έξυπνα και γρήγορα beauty tips που διώχνουν τα ίχνη από τα ξενύχτια και αποκαλύπτουν μια φρέσκια, λαμπερή και ξεκούραστη όψη.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΤΣΙΛΙΜΙΔΟΥ

Διατηρούμε την κρέμα ματιών στο ψυγείο. Η δροσερή υφή της κάνει θαύματα στο πρήξιμο των ματιών και στο άτονο δέρμα.

Η νύχτα ήταν μεγάλη, ήπιαμε αλκοόλ, ενδεχομένως καπνίσαμε ή βρεθήκαμε σε περιβάλλον με καπνό, και καταλήξαμε στο κρεβάτι χαράματα, χωρίς καν να έχουμε το κουράγιο να ξεβαφτούμε. Ύστερα από ελάχιστες ώρες ύπνου, κοιταζόμαστε στον καθρέφτη και αναρωτιόμαστε πώς μπορούμε να διορθώσουμε τα ασυμμάζευτα. Και όμως, υπάρχουν έξυπνοι και γρήγοροι τρόποι. Ένα χλιαρό ντους, ένα μεγάλο φλιτζάνι δυνατός καφές και μερικά έξυπνα και γρήγορα tips θα κάνουν το είδωλό μας στον καθρέφτη να χαμογελάει φρέσκο και λαμπερό, όσα ξενύχτια και αν κάνουμε.

Πού οφείλονται τα ίχνη της κούρασης

► Για τη θαμπή όψη: Τα κύτταρα της επιδερμίδας ανανεώνονται κυρίως το βράδυ· έτσι, αν ο ύπνος μας είναι ελλιπής, θα ξυπνήσουμε βλέποντας την όψη μας θαμπή και άτονη.

Τι κάνουμε: Απολέπιση για 3', είτε με τα δάχτυλα είτε με ένα βουρτσάκι, πριν κοιμηθούμε, και επιπλέον εφαρμόζουμε μια σύνθεση που ενισχύει τη βραδινή κυτταρική ανανέωση.

► Για τους μαύρους κύκλους: Τα διεσταλμένα αγγεία φαίνονται πιο έντονα στο λεπτό δέρμα κάτω από τα μάτια. Το φαινόμενο εντείνεται όταν είμαστε ξενυχτισμένοι.

Τι κάνουμε: Καμουφλάρουμε τους μαύρους κύκλους και αναπληρώνουμε τον ύπνο που μας λείπει. Αν κληρονομήσαμε αυτό το χαρακτηριστικό από τη μαμά μας, χρησιμοποιούμε ειδικά σχεδιασμένες περιποιητικές συνθέσεις που βοηθούν στη μείωση της εμφάνισής τους.

► Για το πρήξιμο και τις σακούλες: Οι σακούλες κάτω από τα μάτια συνήθως προκαλούνται από την κατακράτηση υγρών και την ατονία της μικροκυκλοφορίας εξαιτίας του ξενυχτιού.

Τι κάνουμε: Εφαρμόζουμε πρωί ή βράδυ μια ειδική σύνθεση με καφεΐνη που θα διεγείρει τη μικροκυκλοφορία και θα αποσυμφορήσει την περιοχή. Στη συνέχεια πιέζουμε ελαφρά τις κόγχες με 2 παγωμένα κουτάλια. Αυτό το κόλπο θα μειώσει εντυπωσιακά το πρήξιμο.

► Για τις λεπτές γραμμές: Η αφυδάτωση από το αλκοόλ, αλλά και η οξειδωτική που υπέστη το δέρμα από το ξενύχτι (και το κάπνισμα) της προηγούμενης ημέρας, κάνουν τις ρυτίδες και τις λεπτές γραμμές πιο έντονες.

Τι κάνουμε: Ενυδατώνουμε καλά το δέρμα μας μετά τον καθαρισμό. Αν χρειάζεται, χρησιμοποιούμε ένα αντιγηραντικό serum. Αν έχουμε χρόνο, εφαρμόζουμε μια θρεπτική μάσκα με λιπίδια, που θα κάνει αμέσως το δέρμα πιο ελαστικό και λείο.

DIY κόλπο κατά των μαύρων κύκλων

ΥΛΙΚΑ

Μισή πατάτα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφού την καθαρίσουμε, την πολτοποιούμε στο μπλέντερ. Στη συνέχεια την απλώνουμε σε δύο κομμάτια γάζας. Τα τυλίγουμε καλά, ώστε να γίνουν σαν κομπρέσες,

τα τοποθετούμε

στα μάτια για 20' και κατόπιν σκουπίζουμε απαλά με μια βαμβακερή πετσέτα. Οι μαύροι κύκλοι θα έχουν μειωθεί αισθητά και το βλέμμα μας θα έχει αναζωογονηθεί, χάρη στα ένζυμα με λευκαντική δράση που περιέχει η πατάτα.

Morning Glory

Τέσσερις καθημερινές κινήσεις για ξεκούραστη όψη σε μόλις 15'.

1. Ο ΔΙΕΓΕΡΤΙΚΟΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ

Ξεκινάμε τη μέρα μας ρίχνοντας κρύο νερό στο πρόσωπο για να διεγείρουμε τη μικροκυκλοφορία και να τονώσουμε το κουρασμένο δέρμα. Σκουπίζουμε ταμποναριστά και στη συνέχεια εμποτίζουμε ένα κομμάτι βαμβάκι με νερό ντεμακιγιάζ και καθαρίζουμε το πρόσωπό μας. Έτσι, απομακρύνουμε τις τοξίνες, του ρύπους, το σμήγμα, αλλά και τα υπολείμματα της κρέμας νυκτός. Αμέσως θα διαπιστώσουμε ότι η όψη μας έγινε φρέσκια και λαμπερή.

Η έξυπνη κίνηση: Το νερό ντεμακιγιάζ (eau micellaire) είναι ένα πολύ ήπιο καθαριστικό, κατάλληλο ακόμα και για τα ευαίσθητα δέρματα, εύκολο στη χρήση και πρακτικό.

2. ΤΟ BOOSTER ΤΗΣ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗΣ

Όταν το δέρμα είναι καλά ενυδατωμένο, δεν είναι τόσο εμφανή τα σημάδια της κούρασης (λεπτές γραμμές, μαύροι κύκλοι και θαμπάδα). Γι' αυτό, αφού καθαρίσουμε το δέρμα μας, εφαρμόζουμε μια ενυδατική κρέμα με βιταμίνες και αντιοξειδωτικά στοιχεία, τα οποία θα καταπολεμήσουν τις ελεύθερες ρίζες, που δημιουργήθηκαν από το τσιγάρο και το ποτό του ξενυχτιού της προηγούμενης μέρας.

Η έξυπνη κίνηση: Εφαρμόζουμε την ενυδατική μας κάνοντας ελαφρύ μασάζ στο πρόσωπο για 2'. Αυτό θα τονώσει τη λέμφο και θα επιταχύνει την αποβολή των τοξινών από το δέρμα.

3. ΜΑΚΙΓΙΑΖ: LESS IS MORE

Το κοσμίλερ γίνεται ο καλύτερος φίλος μας, αφού εξαφανίζει τους μαύρους κύκλους και κάνει το βλέμμα να φαίνεται πιο ξεκούραστο. Στη συνέχεια, χρησιμοποιούμε ένα highlighter για να φωτίσουμε τις περιοχές ανάμεσα στα φρύδια, τα ζυγωματικά, το πηγούνι, αλλά και στο σημείο του κέντρου του πάνω χείλους. Προσθέτουμε ρουζ στα μάγουλα, στο κόκαλο της μύτης και στους κροτάφους. Τέλος, ολοκληρώνουμε το αποτέλεσμα με μάσκα, για να κάνουμε τα μάτια να φαίνονται πιο μεγάλα.

Η έξυπνη κίνηση: Για να καμουφλάρουμε τα ίχνη της κούρασης, δεν βαραίνουμε την επιδερμίδα με πολύ μακιγιάζ, γιατί θα πετύχουμε το αντίθετο αποτέλεσμα.

4. ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΜΕΡΑΣ

Έχουμε μαζί μας ένα σπρέι ενυδατικού ή ιαματικού νερού, ώστε να προσφέρουμε υγρασία στο δέρμα μας κάθε φορά που νιώθουμε ότι «τραβάει». Επίσης, είναι ιδανικό για να σταθεροποιεί το μέικ-απ.



**H BEAUTY EDITOR
ΤΟΥ «VITA» ΔΟΚΙΜΑΖΕΙ:**

Body Glow

Στο κομμάτι της αναζωογόνησης δεν πρέπει να παραμελούμε και το σώμα μας. Για να αποτοξινώσουμε τον οργανισμό μας και να κάνουμε ξανά το δέρμα μας να λάμπει εκ των έσω, την επόμενη μέρα αποφεύγουμε τα γλυκά και οτιδήποτε περιέχει ζάχαρη, γιατί επιταχύνουν τη γήρανση των ιστών και της επιδερμίδας. Επίσης, πίνουμε καφέ με μέτρο. Εναλλακτικά, επιλέγουμε κατά τη διάρκεια της ημέρας το καλύτερο αποτοξινωτικό και απλό ρόφημα: χυμό από ένα λεμόνι διαλυμένο σε ένα λίτρο χλιαρό νερό. Ακόμη, πίνουμε τσάι του βουνού ή μέντα, που θα αυξήσουν την αποτοξίνωση του οργανισμού. Επιπλέον, ενισχύουμε τη διατροφή μας τρώγοντας σνακ με αντιοξειδωτικούς καρπούς, όπως μύρτιλα και κράνα. Για το μεσημεριανό γεύμα ή το δείπνο μας επιλέγουμε ψάρια και θαλασσινά που είναι πλούσια σε ωφέλιμα λιπαρά οξέα, τα οποία δυναμώνουν την κυτταρική μεμβράνη ώστε να συγκρατεί καλύτερα την υγρασία, καθώς και τροφές με βιταμίνη C, όπως τα εσπεριδοειδή, που βοηθούν στην παραγωγή κολλαγόνου.

Όταν το δέρμα είναι καλά ενυδατωμένο, δεν φαίνονται τα σημάδια της κούρασης (λεπτές γραμμές, μαύροι κύκλοι, θαμπάδα κ.λπ.).



1. Μάσκα AVST™ Hydrating Exfoliant Masque, της Environ. Μια έξυπνη καθαριστική σύνθεση που συνδυάζει ενυδατικά συστατικά και άργιλο υψηλής ποιότητας για να ενυδατώνει το δέρμα και να απομακρύνει σε βάθος τα νεκρά κύτταρα.

2. Highlighter L.A. Lights Blendable Lip & Cheek Color, της Smashbox. Χαρίζει λάμψη στο πρόσωπο και απλώνεται πανεύκολα. Σε άλλες αποχρώσεις λειτουργεί και ως ρουζ.

3. Serum Loom, της Bioearth, από την Bioleon. Ποντάρτε σε αυτόν τον ισχυρό ορό για ανάπλαση, αναζωογόνηση και λείανση των ρυτίδων, ακόμα και των ουλών από ακμή.

4. Panthenol Extra Triple Defense, της Medisei. Ξεχωριστή κρέμα ματιών με καινοτόμο σύνθεση, που καταπολεμά τα σημάδια του χρόνου και της κούρασης γύρω από τα μάτια.

5. Ιαματικό νερό Thermal Spring Water, της La Roche-Posay. Καταπραϋντικό, αντιοξειδωτικό, συμβάλλει στην πρόληψη της

γήρανσης και κάνει το δέρμα απαλό στη στιγμή. Εξαιρετικό.

6. Ορός Instant Lifting, της Frezyderm. Ο ορός που μέσα σε 5' συσφίγγει το δέρμα και το κάνει ορατά πιο νεανικό και λαμπερό.

7. Διφασικό Micellaire, Όλα σε 1, της Garnier SkinActive. Επαναστατικό νερό καθαρισμού με μικκύλια, έλαιο αργκάν και βιταμίνη E, που καθαρίζουν σε βάθος και δρουν κατά της ξηρότητας.

8. Bepanthal® Αντιρυτιδική Κρέμα Προσώπου - Ματιών - Λαιμού, της Bayer. Προσφέρει άμεση ενυδάτωση και λάμψη, ενώ σε βάθος χρόνου μειώνει ορατά τις ρυτίδες. Η αποτελεσματικότητά της είναι κλινικά αποδεδειγμένη.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΝ κ. ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΤΖΟΥΜΑ, Δερματολόγο-αφροδισιολόγο, ειδικευμένη στις θεραπείες αντιγήρανσης στη Νέα Υόρκη, διευθύντρια της «Tzouma Clinic», site: www.tzouma.gr.