

in2life

Μυστικά ομορφιάς για λαμπερό δέρμα στις γιορτές



Η πτυχιούχος αισθητικός Γιάννα Ρακλά του Athens Cosmedica, μας δίνει χρήσιμες συμβουλές για τη φροντίδα του δέρματος στις γιορτές!



Έφτασε η ώρα να χαλαρώσουμε και να απολαύσουμε όμορφες στιγμές με τα αγαπημένα μας πρόσωπα ιδιαίτερα μέσα στην περίοδο των εορτών. Όμως δεν πρέπει να ξεχνάμε την φροντίδα του δέρματος, το οποίο παίζει σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση και την υγεία μας.

Συνοπτικά θα αναφέρουμε κάποιες βασικές συμβουλές που όλοι θα πρέπει να γνωρίζουν και να ακολουθούν, προκειμένου να αποφύγουν την καταπόνηση του δέρματος την περίοδο των εορτών.



Επειδή βρισκόμαστε στην καρδιά του χειμώνα να θυμάστε πως το δέρμα μας έχει μεγάλη ανάγκη για ενυδάτωση. Οι χαμηλές θερμοκρασίες και το γεγονός ότι περνάμε πολλές ώρες σε θερμαινόμενους χώρους προκαλούν ξηρότητα στο δέρμα. Βεβαιωθείτε ότι πίνετε αρκετά υγρά (εκτός από αλκοόλ) για να αποφύγετε την

αφυδάτωση που έχει ως αποτέλεσμα να στεγνώνει το δέρμα. Χρειαζόμαστε μια πιο πλούσια ενυδατική κρέμα oil-free και πάντα το αντηλιακό. Μη ξεχνάτε φυσικά να ενυδατώνετε τα χείλη σας, αφού και αυτά υποφέρουν από τις κλιματολογικές συνθήκες ,με ένα φυσικό lip balm χωρίς παράγωγα πετρελαίου.

Ο καλός και επαρκής ύπνος βοηθάει πολύ την επιδερμίδα να είναι πιο φρέσκια και ανανεωμένη.

Για λαμπερή επιδερμίδα προτείνω μια θεραπεία με κοκτέιλ βιταμινών A,C και E σε ένα εξειδικευμένο κέντρο. Είναι σημαντικό να δώσουμε στο δέρμα τροφή και ενυδάτωση έστω και μια φορά μέσα στις γιορτές εάν ο χρόνος σας είναι περιορισμένος.

Ένα πίνινγκ με ήπιο γαλακτικό οξύ είναι απαραίτητο για την λάμψη και τη χρωματική ομοιομορφία του προσώπου, λαιμού και του ντεκολτέ.

Αν θέλετε να απολαύσετε το αλκοόλ σε ένα πάρτι, θα είναι καλύτερα να το συνοδεύσετε με αρκετό νερό. Το αλκοόλ ερεθίζει το συκώτι γεγονός που μπορεί εύκολα να οδηγήσει σε αφυδάτωση και συνεπώς σε ξηρό και θαμπό δέρμα. Το νερό βοηθά να διαλυθεί το αλκοόλ στο σώμα και έτσι να διατηρηθεί η υγρασία του σε ικανοποιητικό επίπεδο.

Θυμηθείτε να καθαρίζετε πάντα το make up από το δέρμα. Με ένα μαλακό ειδικό γάντι και χλιαρό νερό μπορείτε εύκολα να καθαρίσετε τέλεια το πρόσωπο και αφού ξεπλύνετε, να απλώσετε την κρέμα που χρησιμοποιείτε. Αν δεν καθαρίζετε το πρόσωπο, οι πόροι φράσσονται από τα υπολείμματα της σκόνης και του make up και δημιουργούν σμήγμα και ερεθισμό.



Ο καινούργιος χρόνος θα φέρει καινούργιες θεραπείες και ακόμη πιο βελτιωμένα προϊόντα για εμάς. Για οποιοδήποτε σχόλιο και ερώτησή σας σχετικά με την υγεία του δέρματος, μπορείτε να στείλετε mail και να επισκεφθείτε το site της Γιάννας Ρακλά.