

## Pielęgnacja i maskowanie

# Twoja cera nie lubi *stresu*

Gdy dopadnie ją zmęczenie przywróć jej blask i zdrowy koloryt

### Podpuchnięte oczy

**1** Opuchlizna pod oczami to efekt zatrzymywania wody w organizmie. Gdy pojawią się „poduszczyki”, trzeba najpierw wypić szklankę wody, która pomoże usprawnić mikrokrążenie.

**2** Skuteczne są także specjalne kremy na opuchnięcia. W ich składzie najczęściej znajdują się: kofeina, taina, wyciąg z kasztanowca, czyli składniki, które poprawiają krążenie. Kosmetyki te najczęściej mają

konsystencję lekkich żeli. Będą jeszcze skuteczniejsze, jeśli przed zastosowaniem schłodzimy je w lodówce.

**3** Jeżeli mamy więcej czasu, możemy też przyłożyć kompresy z herbaty. Dwie szaszetki (każda na jedno oko) zaparzamy, a potem chłodzimy w lodówce. Wystarczy położyć je na 10 minut. Dobrym sposobem jest też relaks ze schłodzoną, żelową maseczką-okularami.

### Szara cera

**1** Najczęstszymi winowajcami tego, że cera ma niezdrowy, poszarzały koloryt, są stres, brak wypoczynku i palenie papierosów. Czynniki te zaburzają mikrokrążenie i powodują niedotlenienie skóry.

**2** Najlepiej wtedy czym prędzej zrobić peeling drobnoziarnisty, który oczyści cerę z martwego naskórka. Warto przez pewien czas używać kremów dotleniających (na dzień i na noc). Skuteczne jest także przy aplikacji kosmetyku wykonywanie masażu skóry.

#### ▼ Krem

**Solution Blask Nawilżenia Avon (25 zł)**



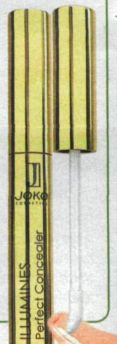
### Krostki

**1** Jeśli na cerze pojawiają się drobne krostki, to znak, że cera buntuje się przeciwko stresowi, kawie, zmęczeniu i zbyt długiemu przebywaniu w klimatyzowanym pomieszczeniu.

**2** Warto wtedy sięgnąć po delikatny peeling enzymatyczny, który odblokuje ujścia mieszków włosowych. Można także zacząć stosować kosmetyki z serii antybakteryjnej. Gdy krostek jest niewiele, wystarczy je zatuszować cienką warstwą korektora, a później fluidu.

#### ► Korektor

**Illumines Joko (26 zł)**



– to nie takie trudne



### Bezsenne SOS

**1** Jeśli masz za sobą nieprzespaną noc i nie wyglądasz zbyt promiennie, nie załamuj się, jest kilka sposobów, by temu zaradzić.

**2** Dodaj cerze blasku! Najlepiej sprawdzą się maseczki silnie nawilżające lub rozświetlające. Można nawet zostawić je chwilę dłużej, by cera wchłonęła jak najwięcej kosmetyku. Potem przecieramy twarz tonikiem, wklepujemy krem energetyzujący, np. z witaminami A i E.

**3** Zanim sięgniesz po podkład, najpierw użyj bazy pod makijaż, która rozświetli i wygładzi cerę. Gdy skóra jest zmęczona, zrób lekki, odświeżający maki-



#### ▲ Maseczka i serum

**Karoten Skóra pozbawiona blasku Bielenda (3 zł)**

jaż. Wybierz w tym celu transparenty lub rozświetlający puder. Podkreśl oczy tylko tuszem do rzęs. Koniecznie także omieć policzki różem lub pudrem brązującym. Zrezygnuj z ciemnej pomadki do ust, wybierz zaś błyszczący nawilżający.