

"Martas" skaistuma dienasgrāmata. Sejas kopšana.

5 sausas ādas pazīmes:

1. āda kļūst jutīgāka;
2. pēc mazgāšanas ar ūdeni, ir velkošas sajūtas;
3. āda izskatās nogurusi un pelēka;
4. tā lobās;
5. parādās izteiktākas mīmikas krunciņas un āda sāk priekšlaicīgi novecot.

Lai mitrinātu savu sejas un ķermeņa ādu, nomaini ierastos krēmus. Ziemas barojošo krēmu vietā sāk lietot mitrinošos. Vismaz reizi nedēļā ādu lutini ar kādu no mitrinošajām maskām, regulāri attīri ādas virsējo slāni no atmirušās raga kārtas, ēd vairāk dārzeņu un pavasarī tikko dīgušos vai izaugušos zaļumus (tas organismā papildinās vitamīnu rezerves) un krietni palielini izdzertā ūdens daudzumu un laiku, ko parasti pavadi svaigā gaisā. Atceries, ūdeni vislabāk dzert siltu un maziem malciņiem. Lai šos speciālista ieteiktos ieteikumus būtu vieglāk īstenot savā dzīvē, arī šai nedēļai esam sagatavojušas skaistuma programmu ar vērtīgiem un viegli ievērojamiem padomiem katrai dienai. Lai izdodas!



7 dienu programma

1. Sāk lietot eļļas

Izmēģini žožoba, vīnogu kauliņu vai sezama sēkliņu eļļu. Tās, kā zināms, satur ļoti daudz E vitamīna un linolskābes, kas ādai ir ļoti vērtīgas. Tās uz ādas rada aizsargkārtiņu un neļauj tai kļūt sausākai. Tāpēc katru vakaru uz attīrītas sejas un dekoltē ādas klāj izvēlēto eļļu. Sausai ādai vislabāk derēs mandeļu eļļa, bet taukainai ādai – vīnogu kauliņu eļļa. Eļļu pa sejas masāžas līnijām iemasē ādā un ļauj tai iesūkties. Ja pēc 20 minūtēm āda vēl ir nedaudz taukaina, eļļas pārpalikumu noslauki salvetē. Savukārt no rīta uz sejas klāj mitrinošo krēmu. Ja vēl neesi paguvusi nomainīt to pret mitrinošu, īstais laiks to darīt!

Tā kā pēc ziemas mainīgajiem laika apstākļiem, arī galvas āda mēdz kļūt sausāka, matu saknītēm sarūpē īpaši mitrinošo un kopjošo masku, kur par pamata sastāvdaļu tiek izmantota tā pati eļļa, ko klāj uz sejas un dekoltē daļas. Ar eļļu iezied matu saknes, aptin ar dvieli, ej gulēt un no rīta mazgā matus, kā ierasts.

Īpašs ieteikums: izvēlēties dabīgās, nevis minerāleļļas. To atšķirsi, ja rūpīgi izlasīsi visu informāciju uz produkta iepakojuma.

2. Vairāk laika svaigā gaisā

Ir aprēķināts, ka tipiskā sieviete, kas lielāko dienas daļu pavada biroja telpās, ikdienā pārvietojas ar automašīnu, bet vakarā atpūšas savās mājās vai ciemojoties pie draugiem, dienā saņem maksimums 15 % no visa organismam nepieciešamā skābekļa. Tas ir tādēļ, ka esam pieradušas elpot sekli, ieelpojot gaisu tikai krūšu kurvī. Tas savukārt rada lieku nogurumu, mums trūkst enerģijas un āda ar laiku kļūst pelēcīga (jo sevišķi pavasarī!). Lai organismam ik dienas piekļūtu vairāk skābekļa, katru dienu piekop diafragmālo elpošanu. Tas nozīmē: ievelkot gaisu, ļauj piepūsties vēderam, tad krūšu kurvī, bet pēc tam visu lēni izelpo. Atceries, skābeklis organismam ir ļoti vajadzīgs, jo tieši tas ir visu šūnu galvenā barības viela. Aizej uz jogu! Arī tās laikā apgūsi vērtīgus elpošanas vingrojumus.

3. Procedūra salonā

Īpašam baudījuma un dziļākai ķermeņa un sejas ādas mitrināšanai dodies pie speciālista uz salonu un izvēlies kādu no mitrinošajām procedūrām. Ķermenis būs priecīgs par aļģu, brūkleņu un ingvera maskām. Savukārt sejas ādā mitrinošās vielas dziļāk varēs ievadīt, ja izvēlēsies procedūru ar radiofrekvencēm vai ultraskaņu.

Mājās iegādājies skrubi, kura sastāvam pievienota arī kāda bāzes eļļa. Tas ne tikai attīrīs ādu no atmirušajām šūnām, bet vienlaikus arī mitrinās to. Arī ādu vari mitrināt ar dabīgajām eļļām. Izmēģini sezama eļļu, kurai piepilinātas dažas pīles ģerānijas, rožu vai lavandas ēteriskās eļļas.

4. Pret saspriegājušām lūpām un krunciņām

Lai ātrāk sadziedētu saspriegājušās lūpas un izlīdzinātu krunciņas, problēmzonās klāj žožoba eļļu. Lielisku efektu sniegs gī sviests, kas nopērkams ajūrvēdas veikalos. Tas ir ekoloģiski tīrs produkts ar sevišķi ādu mitrinošām sastāvdaļām. Pret krunciņām ļoti labi palīdzēs arī intensīvie sejas serumi, kuru sastāvā ir kolagēns. Atšķirībā no pretgrumbu vai dienas krēmiem, serumam ir smalkākas molekulas, tāpēc tas iesūcas ādā dziļāk un būs labāka iedarbība. Serumam var klāt zem maskas vai zem dienas krēma vai arī lietot atsevišķi.

5. Pagatavo masku no banāniem un vīnogām

Šodien atvēli 30 minūtes laika īpaši mitrinošai sejas maskai, ko vari pagatavot pati. Ņem dažas banānu šķēlītes, saspaidi putriņā un pievieno nedaudz silta piena. Šādu masku uz 20 minūtēm klāj uz attīrītas sejas ādas. Ja vēlies mazāku ķepu ar pašas gatavotajām maskām, ņem vīnogas, saspaidi un klāj uz sejas. Tāpat nevar aizmirst par tik vērtīgo ārstniecības augu alveju, kuru pārgriežot ar tā sulu var veikt nelielu pasmasāžu pa sejas masāžas līnijām.

6. Izmēģini hromoterapiju

Šonedēļ ne tikai mitrini ādu, bet tīpašu uzmanību velti arī savas labsajūtas un harmonijas vairošanai. Jo mierīgāka un laimīgāka jutīsies, jo skaistāka izskatīsies un āda labāk uzņems mitrinošās sastāvdaļas. Izmēģini jauno ķermeņa procedūru hromoterapija, kuras laikā tiks ieviesta krāsu pasaulē. Vispirms kopā ar speciālistu notiek neliela meditācija. Speciālists liek savas rokas uz katras no tavām čakrām, atvērs tās un palīdzēs iejusties konkrētās krāsas čakrā. Šādi papildīs organismā enerģijas rezerves un jutīsies harmoniskāka. Pēc kopīgās meditācijas, sākas sejas procedūra, kuras laikā āda saņem daudz mitrinošo komponentu.

7. Uzrīko meiteņu SPA ballīti

Uzaicini pie sevis ciemos draudzeni un sarīkojiet tās skaistuma orgānu. Vispirms dažas minūtes ļaujieties piena vannai, tad ādu biezā kārtā ieziežat ar mitrinošo krēmu un ar kosmētikas plēvi (var izmantot arī parasto pārtikas plēvi), sākot no potītēm, ietināt viena otru ķermeni. Ietīšanās procedūra var ilgt pat stundu. Tīkmēr palutiniet sevi ar paša gatavotu manikīru vai pedikīru vai vienkārši nododieties sievišķīgām sarunām.

Raksta autore Kintija Bulava.

Konsultēja Laura Legzdiņa, „Wellslim centrs” sejas un ķermeņa estētikas speciāliste.

/žurnāls Marta, 17. marts/