

Najbolje maske koje vraćaju elastičnost koži

Nega tela nakon odmora

Dobra pomoć za suhu kosu je i čičkovo ulje, a losioni za telo bi trebalo da sadrže aloe veru

Boravak na vazduhu i delovanje sunčevih zraka koji zasigurno prija, ali svako izlaganje suncu i morskoj vodi izaziva svojevrsan stres za kožu. Zato nakon godišnjeg odmora ona zahteva dodatnu negu kako bi se što pre vratila u svoje normalno stanje.

Biljana Zastić

Osim delovane zaštite od sunca, tokom toplih letnjih meseci koži traži pojačanu negu - objašnjava Tatijana Jevđović, spa i velnes instruktor. - Sunce, so i hlor iz bazena i mora isušuju kožu pa je zato treba dodatno zaštititi i nahraniti.

KOŽI

Jako letnje sunce u kombinaciji s morskom vodom idealna su kombinacija za nastajanje neželjenih boriča, posebno oko očiju. Za negu područja oko očiju potrebno je da svako jutro i veče dodatno ovlažite i nahranite kožu laganim hidratantnim gelom ili kremom za područje oko očiju. Najbolje je da birate gelove i kreme koji u sebi sadrže probrane sastojke poput



kristavica ili ginsenga, koji su prirodni izvor vlage, minerala i vitamina (Vichy Aqualia Thermal Yeux za predeo oko očiju, Attivo siero gel MMAGI, Garnier Nutritionist krema za područje oko očiju).

KOŽA TELA

Kako biste koži dali preko potrebnu vlagu, osvežite je termalnom vodom tokom dana (Termalna voda Vichy Aqualia Thermal).

Svim tipovima kože pri-

ja vodeno osveženje koje razni proizvođači nude u praktičnom pakovanju ili spreju.

Poprskajte, pričekajte da se voda osuši, a nakon toga možete da stavite hidratantnu kremu tako se koža još

bolje vlaži. Jednom nedeljno na kožu nanosite hidratantnu masku koja će dodatno osvežiti kožu lica (Honey mask MMAGI, Garnier Pure 3 u 1).

Sastavi dve leta uz sunčanje je svakako i kupanje. Morska so je blagotvorna, ali ako predugo ostanete na koži, nagriza je i isušuje, kao i hlor iz bazena. Zato nakon tuširanja obavezno na kožu nanosite tzv. after sun proizvode.

Takvi preparati sadrže sastojke koji umiruju, vlaže i podstiču obnavljanje kože. Posebno su veoma dobri losioni pojačani aloe verom, D-panthenolom (provitamin B), nevenom ili urejom (Vichy After Sun Milk Soothing Hydrating, Base Body cream MMAGI, Nivea Body kremasti losion).

Suvi nokti

Morska so i hlor na bazenima loše utiču i na nokte. Na jakom suncu nokti brzo dehidriraju. Jedino rešenje je nega hranjivim uljima koja će im povratiti elastičnost i čvrstoću. Masirajte vrhove prstiju i nokte uljem da omekšate i ovlažite kožu oko noktiju. Posebnu pažnju posvetite području oko korena nokta koje treba masirati neznim kružnim pokretima.

KOSA



Izrazita suvoća, opasnost, gubitak sjaja i vlage, kao i pojačano masćenje - to možete uz pomoć preparata za negu oštećene kose, silikonskih pasta za kosu ili pak uz pomoć jednostavnih maske za kosu koju možete da napravite i sami. Izmešajte maslinovo ulje i žumance, nanosite na kosu, umotajte glavu plastičnom folijom ili stavite plastičnu kapa i pustite da deluje 15 minuta. Nakon toga normalno operite kosu i stavite regeneritor. Dobra pomoć za suhu kosu je i čičkovo ulje.

Ako se ipak više oslanjate na kupovne preparate, odaberite neki after sun proizvod koji je posebno prikladan za povratak kose nakon sunca i mora (Bouquet i MMAGI, Nivea hair care - šampon za regeneraciju kose, Elseve nutri gloss light šampon).

Grubi laktovi i ispucale gube

Ove delove tela i noće odetkuje grub i suva koža, a leti to postaje još izraženije budući da su izloženiji spoljnim uticajima nego inoće. Idealno rešenje za grube laktove su proizvodi s visokim procentom ureje i prirodna ulja koja će omekšati debelu grubu kožu. Naravno, dobro je pomešano da uradite i pilingskojim će se odstraniti suvišani aloe kožu. Laktove i pete nakon pilings ili struganja dobro namažite hranjivom kremom (Flash instant pedicure MMAGI, Eucerin krema za stopala sa 10% ureje).

