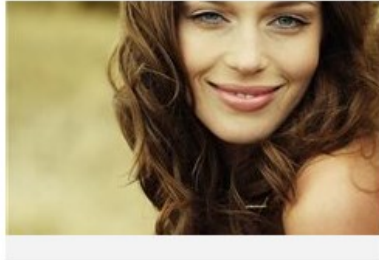


## 8 μυστικά ομορφιάς που αντέχουν στο χρόνο

Δημοσίευση: 22 Απρ 2013, 17:09



Από: Ζαχαρία Πηνελόπη

Πόση αλήθεια κρύβεται πίσω από τις συμβουλές της γιαγιάς; Πώς καταφέρνει να ξεγελάει το χρόνο και να τον κάνει φίλο της; Ας μάθουμε τα «δοκιμασμένα» μυστικά της...

Η αγκαλιά της είναι ό,τι πιο θεραπευτικό υπάρχει, οι σούπες της θα έπρεπε να συμπεριλαμβάνονται στα ράφια όλων των φαρμακείων και οι πίτες της μπορούν να κάνουν και τους πιο καταξιωμένους σεφ να αναρωτιούνται! Και με τις συνταγές... ομορφιάς τι γίνεται; Τις ακούμε με προσοχή και τις τηρούμε κατά γράμμα!

1. «Τρίβοντας μισό γογγύλι μία φορά την εβδομάδα στο πρόσωπο, θα απαλλαγείς από τις ενοχλητικές πανάδες»

Τα λαχανικά αυτής της οικογένειας (ραπανάκι, ρέβα) μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση της όψης του δέρματος, γιατί περιέχουν βιταμίνες Α, Β, C και Ε. Επίσης, η παπάγια και ο ανανάς περιέχουν ένζυμα που βοηθούν στην αφαίρεση των νεκρών κυττάρων από την επιδερμίδα.

2. «Μη βγάζεις τα φρύδια σου επιμονα, γιατί κάποια στιγμή θα πάψουν οι τρίχες τους να αναπαράγονται και θα εξαφανιστούν»

Η μόδα που θέλει τα φρύδια να είναι μικροσκοπικά και πολύ λεπτά προκαλεί τελικά τραύμα στην ευαίσθητη περιοχή πάνω από τα μάτια, αφού η συνεχής απομάκρυνση των τριχών καταστρέφει τους θύλακες και αποτρέπει τη δημιουργία νέας τρίχας.

3. «Να πλένεις το πρόσωπό σου 2 φορές τη μέρα»

Ακόμα και μία φορά τη μέρα, αν είναι πιο εύκολο. Καλό είναι να χρησιμοποιείται σκέτο νερό, γιατί προϊόντα απολεπιστικά ή καθαριστικά μπορεί τελικά να φέρουν τα αντίθετα αποτελέσματα στο δέρμα, αφού η παρατεταμένη χρήση τους συνήθως απορρυθμίζει το pH του, που αποτελεί τη φυσική του προστασία.

4. «Να βάζεις καθημερινά την αντιηλιακή σου»

Η προστασία από τον ήλιο είναι απαραίτητη, καθώς η ακτινοβολία του μπορεί να προκαλέσει καρκίνο του δέρματος και ορατά σημάδια γήρανσης. Όσο πιο νωρίς αποκτήσουμε αυτή τη συνήθεια, τόσο λιγότερη ζημιά θα γίνει στο δέρμα μας.

5. «Να ενυδατώνεις το δέρμα σου 2 φορές τη μέρα»

Το πρόσωπο πρέπει να ενυδατώνεται πρωί-βράδυ, με μια κρέμα ανάλογη με τις ανάγκες του δέρματος αλλά πάντα με προσοχή, χωρίς βίαιες και απότομες κινήσεις.

6. «Το μέικαπ πρέπει να απομακρύνεται από το πρόσωπο κάθε βράδυ, προτού πέσεις για ύπνο»

Είναι η πιο υγιεινή πρακτική για το δέρμα, αφού το μέικαπ περιέχει χημικά και συγκρατεί ρύπους από την ατμόσφαιρα και το περιβάλλον, που είναι βλαβερά για την επιδερμίδα.

7. «Να πίνεις πολύ νερό»

Το να παραμένουμε επαρκώς ενυδατωμένες είναι ό,τι καλύτερο. Η ισορροπία της υγρασίας του οργανισμού είναι πολύ σημαντική τόσο για το δέρμα όσο και για τα μαλλιά μας.

8. «Να χαμογελάς»

Το χαμόγελο είναι το πιο όμορφο «μακιγιάζ» που μπορεί μια γυναίκα να... φορέσει. Είναι απόλυτα φυσικό και δεν κοστίζει απολύτως τίποτα!

**imommy**