

# 42 szépségtipp – nem csak Nőknek

## **Arcod szépsége legyen az első feladat:**

1. Reggel, rögtön ébredés után egyből töröljük át frissítő tonikos vattával az arcbőrünket, ezzel eltávolítjuk az éjszaka folyamán kiválasztódott méreganyagokat és normalizáljuk a bőr PH- ját
2. Kenjük be arcunkat a bőrtípusunknak megfelelő, jó minőségű nappali hidratáló krémmel
3. Szemünk alját paskoljuk be speciális szemránccal krémmel
4. Amennyiben sminkeljük magunkat, tegyünk fel egy vékonyan fedő alapozót, és egy lágy nappali sminket, ami kiemeli szépségünket
5. Amennyiben szeretnénk, hogy arcbőrünk minél tovább sugárzó maradjon, akkor a reggel feltett alapozó, vagy színezett hidratálókrémünkbe keverjük némi folyékony bronzosítót. Igen tartós hatást érhetünk el!
6. Fesd ki a szempilláidat egy réteg szempillafestéssel, utána pedig egy réteg kék színű szempillafestéssel. A kék ugyanis jobban kiemeli a szemed fehérszínét, és optikailag is nagyobbítja.
7. Rúzsozd ki a szádat, a természetes színéhez passzoló rúzzsal, majd színezd körbe, a vele megegyező színű kontúrceruzával, utána pedig tegyél rá egyet világosabb árnyalatú szájfényt. Így optikailag megnöveked a szád volumenét, sokkal érzékibbnek, dúsabbnak fog tűnni.
8. Ha azt akarod, hogy rúzsoz sokkal tartósabb legyen, akkor ajánlott tipp, hogy ne kenéssel vidd fel, hanem törj le egy kis darabkát, és ütögetéssel kend fel. Így sokkal erősebben fog látszani és több rúzs is kerül az ajkaidra.
9. Ha nincs időd, vagy kedved pepecselni a sminkeddel, vagy egyszerűen nincs hozzá kézügyességed, mégis gyorsan szükséged lenne valami egyszerű, de szép sminkre, akkor kontúrozd ki a szemed alul, halványszürke ceruzával, majd a belső szemzugokat és a szemöldökcsontodat is, utána pedig vigyél rá halványkék szemfestéket. Káprázatosan szép, mégis diszkrét hatást lehet vele elérni!
10. Napközben felfrissíthetjük magunkat arcfrissítő kendővel
11. Este mindig alaposan tisztítsuk meg arcbőrünket, távolítsuk el a nap folyamán összeszedett szennyeződések, a maradék sminket. E nélkül soha, de soha ne feledjük le aludni!
12. Tegyük fel egy hatóanyagokban dús, bőrtípusunknak megfelelő éjszakai krémet és szemránccal krémet
13. Hetente egyszer –kétszer feltétlenül alkalmazzunk bőrradírt, hogy eltávolítsuk az elhalt hámsejteket
14. Rendszeresen látogassuk meg kozmetikusunkat a szakembert igénylő kezelése elvégzésére
15. Aludj eleget! Nincs semmi, ami úgy tudná rombolni arcod kisugárzását, mint a kialvatlanság!

## A legjobb hajápolási trükkök

16. A meleg vízben való fürdés nem csak a bőrt, de a haját is megviseli, úgyhogy felejtsük el. A langyos víz lehet a legjobb megoldás, de öblítéskor akár a hidegebb vizet is kipróbálhatjuk.
17. A citrom a haj esetében is külsőleg-belsőleg csodaszerként hat. Hajmosás előtt alaposan dörzsöljük fejbőrünkbe. Természetes 'bőrradírt' a fejbőr számára, csökkenti a fejbőr viszketését, a korpásodást, zsírosodást
18. Hajtöredezés ellen véd a sejtregeneráló hatásáról ismert körömvirág-tinktúra és sűrűre főzött csalántea elegye, melyhez bio almaecetet adunk. A frissen megmosott, törölköző száraz, hajba, fejbőrbe dolgozzuk bele. Nem kell lemosni.
19. Hajmosás után ne ess neki a törölközővel a tincseknek, inkább hagyd, hogy az anyag magától felszívja a felesleges nedvességet. A legjobb, ha egy kicsit hagyod állni a törölközőt a fejedben, hisz 4-5 perc alatt törölköző száraz lehet a hajad.
20. Sokszor azért zsírosodik a haj, mert túlságosan sok terméket használunk rajta. A két samponozást például el lehet felejteni, de a balzsamozáskor is elég csak egy mogyorónyi mennyiséget felvinni egy középhosszú hajra, hisz csak a hajvégekre kell tenni a termékből
21. Amikor a haj zsírosodik, de mégis más-más ideig bírja két hajmosás között, akkor azért van, mert a női ciklus, a táplálkozás, a hajsampon milyensége, az egészségi állapotunk, hormonjaink nagyon erősen befolyásolják ezt a jelenséget. A haj és a köröm egyfajta módosult „bőr”, így bőrünkhöz hasonlóan egészségi állapotunkat erősen tükrözi.
22. A világos sör természetes hajformázó, melyet hajmosás után oszlass el egyenletesen a nedves hajadon. Vízzel finoman öblítsd ki és hagyd megszáradni. A frizurád nem marad ragacsos és sörszagú, viszont a sör magas B2-, B6-vitamin-, biotin- és folsavtartalma révén fényessé és erőssé teszi a haját.
23. A hajmosás optimális gyakoriságát a legtöbb elismert fodrász heti egy alkalomban állapítaná meg. Sokak számára ez azonban elképzelhetetlenül hosszú idő, a zsíros haj érzete és látványa kellemetlenné és kínossá teheti mindennapjainkat
24. Természetesen a haját is igyekezzünk belülről táplálni. Hajunk minőségére is kihat a táplálkozásunk. Az E-vitaminokban, elsősorban olívaolajban gazdag táplálkozás szépíti, fényesíti a haját. A B-vitaminok és karotinoidok fogyasztása javítja állagát, fokozza ellenálló képességét. A kalciumban gazdag étrend, elsősorban tejtermékek, olajos magvak, hüvelyesek fokozzák stabilitását, elaszticitását. Antioxidánsok - pl. a hidegen sajtolt szőlő magolajban is található reszveratrol segítségével - szépségét, fiatalosságát, épségét őrizzük.

## A szép kéztől mindenki elolvad

25. Ha ápolt kezeket akarunk, akkor a kéz bőréről is jó időnként eltávolítani az elhalt hámréteget. A radír összekutyulásához egy evőkanál finom szemű tengeri sóra és körülbelül két evőkanál olívaolajra van szükség. Ezt a kettőt keverjük össze, hogy sűrű, krémszerű állagot kapjunk, ezzel dörzsöljük át kezünket, majd langyos vízzel mossuk le, utána zsíros hidratálókrémmel kenjük át.
26. A körömágy akkor szakad be, ha száraz a bőrünk, viszont, ha huzamosabb ideig be van szakadva, akkor könnyen be is gyulladhat. A megoldás ebben az esetben is a hidratálás, tehát megint jöhet az olíva. Ezúttal viszont barna cukrot tegyünk bele, annyit, hogy egy kenhető masszát kapjunk.
27. Akinek foltos a bőre a kézfejen, az nagyon egyszerűen házilag is halványíthatja ezeket a pigment foltokat, csak egy citrom kell hozzá. Csavarjuk ki a levét, és ezzel kenjük be a kézfejünket.
28. Kevés olyan szerencsés nő van, akinek olyan szép fehér körme van, hogy francia manikűr nélkül is vállalhatóan néz ki, de lehet segíteni a dolgon. Ha már úgy is kicsavartuk a citrom egyik felét, akkor fogjuk meg a másik felet és körmeinket nyomjuk bele a citrom húsába.
29. Aki már az összes létező méregdrága bolti hidratálókrémet kipróbálta, és még mindig rinocéroszbőre van, az vesse be a szezámolajos dunsztot.

## Testpuhítás felsőfokon

30. Bársonyosan sima lesz a bőröd, ha a fürdővizedbe tejport szórsz! A tejben található laktóz sav ugyanis hámlasztó hatással bír. Lehámlasztja a bőr legfelsőbb rétegét, minden testradírnál kiemelkedőbb hatású.
31. Ha azt szeretnéd, hogy bőröd is csillogó legyen, ne csak az arcod, mondjuk a dekoltázsodnál, akkor szórj egy kevés bronzosító púdert a melled domborulataira, majd tegyél rá átlátszó csillámport. Így ragyogóan selymes lesz a bőröd, és igazán kívánatos látványt nyújt majd!
32. Szórtelenítés esetén, sokkal eredményesebb és simább hatást érhetsz el akkor, ha a borotválkozó habot nem csak a kezeddal, hanem mondjuk egy masszírozó kefe vagy kesztyű segítségével viszed fel.

## Néhány általános jó tanács:

33. Táplálkozz egészségesen, egyél sok friss zöldséget, gyümölcsöt
34. Kerüld a zsíros, fűszeres ételeket
35. Mozogj rendszeresen, legyél sokat friss levegőn
36. Ha teheted, sétálj minden nap legalább fél órát
37. Mosolyogj sokat! Akkor is, ha nincs hozzá kedved!
38. Hallgass számodra kellemes nyugtató zenét: a lelked nyugalmanál nincs hatásosabb szépítőszert
39. Sose felejtse el megölelni kedvesedet, egy ölelés többet ér minden gyógyszernél
40. A harag, a veszekedés a legnagyobb ellensége szépségednek
41. Pallérozd az elméd, az intelligencia ugyancsak tud szépíteni!
42. Sose felejtse el meglátogatni kedvenc szépségszalonodat: a Santevítát!