

Jautājam speciālistei

Vasara iet uz beigām, bet man nav sanācis tā pa istam atpūsties. Seja pelēcīga, acis nogurušas, naudas dārgām procedūrām nav!



Atbild skaistumkopšanas salona **4. dimensija** kosmētiķe **SANDRA VIZULE**

Labākie līdzekļi skaistumam ir arī vislētākie – svaigs gaiss, miegs un ūdens. Vesela āda spēj piesaistīt ūdens molekulas arī no gaisa, tāpēc katru dienu dodies vismaz pusstundu garā pastaigā, izbraucienā ar velosipēdu vai dārza darbos. Tu noteikti būsi ievērojusi, ka pēc pastaigām gar jūru, miglā, lietū, sniegā vai pierasojušā rītā āda kļūst svaigāka un elastīgāka. Vienīgi – to nevajadzētu darīt piesārņotā vidē.

Noderīgi produkti

Dove Extra Dry sviests ķermenim ar spēcīgi mitrinošām vielām – glicerīnu un vazelinu, mīkstinošām eļļām, kas padara ādu gludāku un elastīgāku. Labi noder dekoltē zonas sakopšanai pēc vasaras. Lielveikalos, **Drogas** – Ls 3,29.

Garnier rullītis ar kofeīnu acīm. Dubulta iedarbība – uz tumšajiem lokiem un maisiņiem zem acīm. **Drogas** – Ls 7,99.



Madaras želejkrēms acu zonai – samazina tumšos lokus un pietūkumu, dzēš noguruma pēdas ap acīm. **Madara, Kolonna** – Ls 16,95.

Nivea līdzeklis lūpu kopšanai ar rozā toni un zaigājošām daļiņām, kas piesūcina lūpām mirdzumu un padara tās burvīgi gludas. Aizsargā arī no saules, SPF 8. Lielveikalos, **Drogas** – Ls 1,99.

Tavu acu burvībai

- 1. Iekšējam mieram:** dziļās elpošanas vingrinājums. Paskaties uz saules staru (vai gaismu) un dziļi ieelpo, sajūtot, kā tevī ielīst dzīvojoša enerģija, kas padara tevi skaistāku. Uz mirkli aizturi elpu un tad lēni izelpo. Tā 5–10 reizes. Atkārto vairākas reizes dienā.
- 2. Sejas ādas mundrumam:** lai tavām ādas šūnām labāk piekļūtu skābeklis, reizi vai divas nedēļā pagatavo sejas skrubja masku no divām ēdamkarotēm dabiskā jogurta un vienas ēdamkarotes samaltu mandeļu (vai riekstu). Iemasē to sejas ādā, paturi piecas minūtes, tad aplojošām kustībām vēlreiz izmasē seju, noskalo ar vēsu ūdeni un izeid ar krēmu.
- 3. Nogurušām acīm:** sarīvē ledusskapī atdzesētu gurķi un klāj uz sejas, uz acīm liec gurķu ripiņas. Paturi 10 minūtes un izeid acu zonu piemērotu krēmu. Tas palīdzēs mazināt noguruma pēdas, tumšos lokus un padarīs ādu ap acīm samtaini maigu. Ļoti labu efektu sniedz arī vēsas burkānu kompreses vai kubiņos sasaldēta pētersīļu tēja.