



Azt olvastam, hogy a szél, a fűtés miatt száraz levegő, és a hatalmas, akár 15-20 fokos hőmérsékletingadozás alaposan igénybe veheti télen az arcbőrünket, de egész mostanig nem hittem el.

Mivel az idő váratlanul elkezdte bebizonyítani ezt a tételt, megkérdeztem **Gálffy Ildikó** kozmetikust, mit tegyünk sorstársaimmal, hogy megakadályozzuk a nagy számok törvényének kifejtését, és üdén várjuk a kikeletet.

Először a fejemre olvasta, hogy minden évszakban el kell látogatni a szalonba, ez a helyes bőrápolás alapja. Ilyenkor kitisztítják a bőrünk, zöldséges, gyümölcsös pakolásokat tesznek, és megállapítják a bőrtípusunknak megfelelő otthoni kezelési módot.



És nemcsak a nők kezébe kerül a spenót, hanem a férfiaké is. Az arcápolás nemcsak a nők és nemcsak – bőrápolásban Ildikó néni **barmit kenünk magunkra, azt mossuk le a nap végén,**

vagy ne csodálkozzunk, ha a kozmetikusunk morgolódik, amikor négy napos sminket kell letörölnie – mert ilyen is előfordul.

Téli, tavaszi időszakban használjunk nyugodtan alapozót, mert védi a bőrfelszínt a szél okozta kiszáradástól, és ilyenkor különösen fontos, hogy fényvédő krémmel védekezzünk a még enyhének tűnő, de annál égetőbb napsugarak ellen. Síeléskor, a hegyekben egyenesen kötelező.

BB és CC krém néven ismert színezőanyagot tartalmazó hidratáló kenőcsöktől sem óv a kozmetikus. Ezeknek az a hátulütője, hogy használóik hajlamosak arra, hogy este fáradtságra hivatkozva könnyebben megbocsássák maguknak, ha nem távolítják el.

A ráncok legjobb ellenszere a megszokás

Gálffy Ildikó külön felhívja a figyelmet, hogy a szemránckrémeknél nagyon vigyázzunk, az arccsontnál fennebb ne kenegessük, mert még jobban kilágylítjuk az amúgy is érzékeny, vékony bőrt, és pont az ellenkező hatást érjük el vele: megnöveljük a táskákat, ráncokat. Egyébként is csak megelőző hatásuk van, a meglévő völgyeket nem tüntetik el.



A ráncosodásra a legjobb a napszemüveg és a kacagás, előbbi megakadályozza, hogy folyton hunyorgassunk.

A kacagás pedig abban segít, hogy az amúgy is elkerülhetetlen ráncosodással a szimpatikus vonásaink maradjanak meg az arcunkon, ezek egy idő után, akár a szemünk árnyalata, hozzátartoznak a személyiségünkhöz – tanít meg elegánsan elviselni az idő múlását Gálffy Ildikó.

A szánkra mindenképp használjunk ajakírt, de sokkal jobb, ha mézzel kengetjük – javasolja.

Káposztával borogasd a gyomrod

A másik irányelv, hogy az, amit megeszünk, leghamarabb az arcunkon látszik meg.

Télen, tavasszal elengedhetetlen a C-vitamin pótlása. Ezt leghatékonyabban a savanyú káposzta fogyasztásával oldhatjuk meg – mondja Ildikó néni, aki szerint az erjesztett káposzta csodákat művel a bőrrel.

Már egy hét után tisztább, feszebb lesz tőle az epidermiszünk. A citrusfélék, egyéb egzotikus gyümölcsök finomak ugyan, de a kozmetikus tapasztalata szerint azok a tápanyagok hasznosulnak a legjobban, amelyek a környékünkön teremnek.



A pattanásos, problémás bőrű felnőtteknek, – akiknek nem a hormonális változások okozzák az elváltozásokat, hanem a székrekedés, a méreganyagok felhalmozódása állhat a háttérben, – azt tanácsolja, hogy fogyasszanak rostokban gazdag házi zöldségeket: fekete retket, céklát, káposztát, hagymát stb., így rendeződnek az anyagcseregondjaik.

Azt kenjük az arcunkra, amit meg is ennénk

Máris elérkeztünk a harmadik irányelvhez: a kozmetikus beavat néhány házi praktikába, amelyekkel felfrissíthetjük a bőrünket, és nemcsak az arcunkon.

„Az az igazság, hogy nem vagyok híve annak a divatnak, hogy minden nap zuhanyozzunk, és bekenjük tetőtől-talpig magunkat vegyszerrel. A bőr védekező rétege nem tud megújulni a vegyszeres hatások miatt, ezért allergia, kiütések, érzékenység jelentkezik. Az intim területeket természetesen tisztítsuk rendszeresen, de a vegyszerezés borzasztó rossz a bőrnek” – figyelmeztet a kozmetikus.

A klóros víz is szárítja a bőrt, ez ellen úgy védekezhetünk, hogy egy kád vízbe fél dl olívaolajat öntünk, vagy zuhanyzás után bekenjük magunkat vele.

Ezt már ki is próbáltam, könnyen beszívódik, szép színt és bársonyos puhaságot kölcsönöz a bőrnek, vegyszerek nélkül. A kádas verziónál még csak meg sem kell törölköznünk, leperreg a víz rólunk.

Az alul zsíros, pattanásos, felül szárazan hámló, feszülő bőrt csapvíz helyett ásványvízzel mossuk, hogy a klóros hatást kivédjük. A hideg víz jót tesz az arcnak, összekapja a pórusokat, feszesít, úgyhogy lehet bátran locsolgatni. Ildikó néni egy bámulatos történetet is megoszt az elmélet alátámasztására: „egy kilencvenkét éves kliensem minden nap tetőtől-talpig hidegvízben mosakodott, és olyan bőre volt, hogy sok fiatal megirigyelhetné”.

Tápláló pakolások a hűtőből

Mivel [a tavalyi kefir-es-élesztős bőrradírt](#) bevált, idén újabb, lehetőleg időkímélő praktikákért kuncsorogtam a kozmetikusnál. „Banánt összeturmixolsz egy fél kávéskanál tejföllel, vagy egy pár csepp citrommal” – így lesz a reggeliből pakolás.

