

Wiosna – czas na miłość!

Podobno wiosną wszystkie serca biją szybciej. To właśnie wtedy Amor trafia nas swoją strzałą najczęściej. Bądźmy więc gotowe na nadejście wiosny i wszystkich nowych miłości! Zadbajmy o urodę, uwypuklijmy swe piękno. Zaczniemy w... Dniu Kobiet. To doskonały moment, by powiedzieć: JESTEM WAŻNA.

Zima dla wielu z nas była pretekstem, by sobie nieco odsapnąć od... dbania o urodę. Wiadomo: piękno nie jest oczywiste i by naprawdę atrakcyjnie wyglądać, trzeba się trochę postarać. Trzeba mieć na to czas, energię i ochotę. Kiedy jednak na dworze jest przez większą część dnia ciemno, a my jakoś rzadziej wychodzimy z domu, dopada nas „wewnętrzny leń” i trochę sobie „odpuszczamy”. Mniej dbamy o kondycję. Mniej dbamy o dietę. Efekty? Kiedy wiosna puka do drzwi, witamy ją nieco poszarzałe, z matowymi włosami, ziemistą cerą i łamliwymi paznokciami. Nie bądźmy jednak dla siebie zbyt surowe: to nie tylko efekty zaniedbań. Zima po prostu tak ma: demotywuje i zniechęca. Nasza skóra jest więc rzadziej wyprowadzana na spacer, a przez to jest niedotleniona. W dodatku musi znosić przesuszone przez centralne ogrzewanie powietrze, które wcale nie robi jej

dobrze. A jeśli już bierzemy ją na spacer, zmuszamy do znoszenia gwałtownych zmian temperatury – a tego też nie lubi. Przesuszone są też włosy. Ich sytuacja jest gorsza nawet od sytuacji skóry: wciąż były przytłoczone czapkami i kapturami, które je intensywnie targały i plątały, przegrzewały i przetuszowały. „Dół” dogania „górze”: stopy mamy w równie kiepskiej kondycji. Przez kilka miesięcy były schowane w grubych skarpetach i zamknięte w nieprzewianym obuwiu. Są więc przesuszone, mają stwardniały naskórek, porobiły się na nich odgniotki, a paznokcie... Nie tylko już dawno zapomniały o lakierze, ale zostały obiektem ataku grzybiczy paznokci. Stajemy więc przed lustrem i... jak tu witać wiosnę? Głowa do góry: kilka zabiegów poprawi nasz wizerunek. Jeśli zaczniemy od razu, Dzień Kobiet powitamy już z całkiem nowym blaskiem!

Głębokie odżywianie

Zaczniemy od włosów – szybko odwdzięczą się nam za trochę, a nic tak skutecznie nie transformuje wyglądu, jak bujna, błyszcząca sprężysta czupryna. Włosom koniecznie trzeba zafundować dobry szampon, który głęboko je oczyści,



ale robi to delikatnie, bez uszkodzania ich struktury. Już na etapie mycia można włosy odżywić, nawilżyć i wygładzić, dobry szampon potrafi też nadać im połysk i poprawić wygląd. Ale na szamponie nie powinniśmy kończyć: konieczna jest dobra odżywka. A jeszcze lepiej – dobra maska. Działa bardziej intensywnie od odżywki i szybciej poprawia kondycję włosów. Jest wprawdzie nieco bardziej skomplikowana w użyciu (wymaga dłuższego zostawienia na włosach), ale warto zadać sobie nieco trudu, by już po pierwszym zastosowaniu zauważyć, że nasze włosy są widocznie silniejsze, bardziej elastyczne, grubsze, odporniejsze i sprawiają wrażenie bujniejszych. Najlepsze efekty osiągniemy, jeśli zafundujemy włosom łagodne, lecz głębokie oczyszczanie i intensywne odżywianie jako serię zabiegów, przez kilka tygodni. Pamiętajmy jednak, że prawdziwe efekty osiągniemy, jeśli będziemy się trzymać jednej serii kosmetyków: nie ma sensu „skakać” z maseczki na maseczkę. Przeprowadźmy kurację w całości, zużywając po prostu jedno opakowanie, nim sięgniemy po kolejny specyfik. Wtedy dopiero zobaczymy, co dała kuracja.

Mężczyźni patrzą na nie!

Wiele kobiet nie zdaje sobie sprawy, jak często mężczyźni zerkają na... kobiece stopy. Być może dlatego, że to część ciała, która na co dzień zostaje w ukryciu. A może dlatego, że kiedy są zadbane, są naprawdę naszą ozdobą! Dlatego zadbajmy też o stopy. Jeśli pojawiły się na

paznokciach jakieś przebarwienia, które mogą świadczyć o początkach grzybicy paznokci, szybko wydajmy jej wojnę. Zwróćmy uwagę, czy przebarwienia nie pojawiają się zwłaszcza na pierwszym i ostatnim paznokciu: z racji bliskiego kontaktu z obuwem, ciepła i ewentualnej wilgoci to te dwa paznokcie najczęściej padają jej ofiarą. Na szczęście można bez recepty dostać specyfiki, które szybko rozprawią się z jej pierwszymi oznakami. Zdrowym już paznokciom warto pilniczkiem nadać równy kształt, a następnie pomalować je na ulubiony kolor.



Jeśli zimowe buty więziły nasze stopy brutalnie, powodując powstanie pęcherzy, przyklejmy na zmianach specjalne hydrożelowe plastry. Przyspieszą gojenie pęcherzy, wchłoną ich płynną zawartość, a nawet zabezpieczą narażone na podrażnienia miejsca przed kolejnymi zmianami. Niech zdrowa, piękna stopa będzie naszą ozdobą!

Tekst został opublikowany w miesięczniku ofertowym Polskiej Grupy Farmaceutycznej