

LBRIS

We know
books

Georgiana Ilie

Gloss, parfum și gălbenuș

- ghid de înfrumusețare pentru femei -

 **Booklet**
București, 2006

stradă și la televizor cum sunt îmbrăcate femeile și să ne găsim inspirația, precum marii creatori, în femeile stilate pe care le vedem.

E bine, de asemenea, să ne aruncăm ochii pe câte o revistă străină sau, mai la îndemână, să ne uităm la sitcomurile și seriarele în vogă (numai să fie sezoane curente, nu cele de acum 10 ani) pentru a vedea interpretarea stilștilor experimentați.

Nu în ultimul rând, să nu uităm că, de fapt, în modă nu există nici o regulă și că improvizând putem să ne găsim un stil mult mai potrivit decât cel dictat de reviste.

Cuprins

Cuvânt înainte.....	3
1. Tenul.....	4
Îngrijire.....	7
Tenul gras.....	8
Precauții.....	10
Mituri demolate.....	10
Demachiantul din bucătărie.....	10
Baia de aburi.....	10
Ce fructe și legume fac bine tenului gras.....	11
Măști pentru tenul gras.....	11
Tenul uscat.....	12
Demachiantul din bucătărie.....	12
Crema calmantă pentru ten uscat.....	13
Ce fructe și legume fac bine tenului uscat?.....	13
Măști pentru ten uscat.....	13
Igiena îngrijirii tenului uscat.....	14
Tenul mixt.....	14
2. Ochii.....	15
Demachierea și hidratarea.....	16
Cearcănele.....	17

Mituri demolate.....	17
Comprese pentru ochi.....	17
Demachiantul din bucătărie.....	17
3. Buzele.....	18
Îngrijire, exfoliere, hidratare.....	19
4. Dinții.....	21
Auto-îngrijirea.....	22
Vizita la dentist.....	23
Albirea dinților.....	24
5. Pielea corpului.....	25
Spălare, exfoliere, hidratare.....	26
Celulita și vergeturile.....	27
Boli dermatologice.....	28
Piloizitatea.....	28
6. Măinile și picioarele.....	31
Măinile.....	32
Picioarele.....	33
7. Unghiile.....	34
8. Părul.....	38
Spălare.....	39
Leacul bunicii.....	40
Taierea vărfurilor.....	40
Masca.....	40
Masca pentru păr deteriorat.....	41
Cum uscăm parul?.....	41
9. Produse de machiaj.....	42
Produse de bază.....	43
Produse colorate.....	45
10. Machiajul.....	51
Corectarea formei feței.....	52
Corectarea nasului.....	53
Corectarea ochilor.....	53
Corectarea buzelor.....	55
Coordonarea culorilor.....	55
Machiajul de zi.....	56
Machiajul de seară.....	57
Machiajul pentru purtatoarele de ochelari.....	58
11. Oja.....	59
Culori.....	62
Atitudine.....	63
Asortare.....	64
Aplicarea lacului de unghii.....	65
Oja pentru pedichiură.....	66
Mai mult decât oja: decorații pe unghii.....	67

12. Parfumul.....	69
Cum facem parfumul să dureze mai mult pe piele?.....	72
Cât de mult e prea mult?.....	73
Cum păstrăm sticlutele cu parfum?.....	74
13. Autobronzantele și solarul.....	75
Autobronzantele.....	76
Unde greșim, așadar?.....	76
Cum ne îngrijim pielea după autobronzare?.....	78
Solarul.....	79
14. Vopsitul părului.....	82
Cum ne vopsim acasă?	84
Șampon nuanțator.....	85
Vopsea semi-permanentă.....	85
Vopsea permanentă.....	85
Vopseaua bunicii.....	87
Vopseaua bunicii din India.....	88
Cosmetice pentru păr.....	88
15. Piercing și tatuaje.....	90
Măsuri obligatorii de protecție.....	93
16. Valabilitatea produselor cosmetice și de machiaj.....	94
Indicii.....	96
17. Ce mărci de produse cosmetice și de machiaj ni se potrivesc.....	97
18. Ustensile din trusa de machiaj.....	100
Alte ustensile pentru frumusețe.....	102
19. La drum.....	103
Cosmetice și produse de igienă.....	105
Haine.....	106
Hainele și vremea.....	107
Alte lucruri utile.....	108
Cât de mare să fie bagajul?	109
20. Îngrijirea în condiții speciale.....	110
La mare.....	111
La munte.....	112
21. Igiena hainelor și încălțămintei.....	113
22. Când trebuie să consultăm dermatologul?.....	115
23. La fotograf.....	117
24. Stil.....	120
Ochelarii de vedere și de soare.....	121
Tunsori potrivite.....	122
Cum ne găsim un salon bun?.....	124
Cum știm care sunt tendințele?.....	125

Tenul

1

Îngrijire

Îngrijirea fiecărui tip de ten

Tenul gras

Tenul uscat

Tenul mixt



Tenul

Pielea de pe față și de pe gât - adică tenul - este de patru ori mai subțire decât pielea corpului și, fără îndolială, cea mai expusă. Chiar și iarna, când ne îmbrobodim și ne putem mănuși până la cot, fața rămâne descoperită și rezistă *frigului, vântului, precipitațiilor și ultravioletelor*. Vara nu mai vorbim: *soare, și mai multe ultraviolete, praf*.

Poluarea, la rândul ei, afectează sănătatea și aspectul tenului: celebrii deja radicali liberi - molecule care au un electron în plus - (care nu sunt o gogoriță publicitară, precum vitaminele care hrănesc părul de la rădăcină) agresează pielea și îi scad capacitatea de regenerare. Dacă locuim la țară sau într-un oraș mic și curat, suntem mult mai protejați de astfel de amenințări decât dacă stăm într-o zonă poluată.

Umiditatea din atmosferă are și ea un rol important: dacă locuim într-o zonă umedă (munte, mare), tenul nostru își va păstra elasticitatea timp mai îndelungat decât dacă locuim într-un oraș prăfos și vîntos de câmpie.

Stilul de viață lasă la rândul lui urme: dacă mergem la piscină sau la mare, pielea este agresată de *clorul* sau *sarea* aferente și are nevoie de îngrijire specială; dacă petrecem mult timp în locuri unde se fumează, indiferent dacă suntem sau nu fumătoare, tenul va deveni rapid tern, deshidratat și ridat; iar dacă *fumăm*, e inutil să mai încercăm măcar să ne îngrijim tenul, pentru

că răul vine din interior, nu din contactul feței cu fumul de țigară.

Ce *mâncăm* și *câtă apă bem* se vede pe față. Alimentele grele, care se digeră în timp îndelungat și lipsa hidratării corespunzătoare (acei 2 litri de apă pe zi), dau tenului un aspect îngreunat și obosit. O alimentație bogată în produse naturale, care ne asigură necesarul de vitamine și minerale, merge mână în mână cu un ten strălucitor (și nu de la sebum...).

Nu în ultimul rând, timpul pe care îl petrecem în *aer liber*, la soare, sub razele lui care stimulează vitamina D, are un cuvânt greu de spus în aspectul și sănătatea noastră în general. Prea mult timp în încăperi închise, fără lumină naturală, ne scade imunitatea și ne dă un aer bolnavicios, iar pe termen lung duce la apariția depresiei nervoase (pentru că, până la urmă, nu suntem decât animale și avem nevoie de soare să ne regleze bioritmul).

Trebuie să petrecem în aer liber măcar o oră pe zi. Și nu este atât de greu: mergând pe jos la serviciu (o parte din drum, în zona aia plină de verdeață pe care o vedem din autobuz în fiecare zi), mergând la piață sau pur și simplu stând pe balcon/în curte/în parc/pe bloc când ne facem temele/calculăm impozitele/curățăm cartofii pentru ciorbă/scriem un raport pe laptop/corectăm lucrări. Dacă avem un câțel de plimbat, e mult mai simplu...

Îngrijire

Un ten frumos nu e condiționat de banii pe care îi cheltuim pe cosmetice și tratamente faciale. Este condiționat, e adevărat, de factorii genetici și de toate lucrurile pe care le-am menționat mai sus, dar scuza cu banii nu funcționează, căci cele mai bune tratamente cosmetice se fac cu substanțe pe care le găsim în bucătărie: *citrice, castraveți, roșii, mălai, miere, ulei de măsline, mentă, ceai verde, lactate, țărâțe, ouă, polen*. Bine, nu vom avea toate polen în bucătărie, dar îl putem cumpăra de la un magazin de produse naturiste, o dată cu *argila albă* care ne trebuie dacă avem ten mixt sau gras.

Ce presupune îngrijirea tenului? *Demachiere* și *tonifiere*, chiar dacă nu ne-am machiat sau "ne-am demachiat aseară", *hidratare, exfoliere*, câte o *maskă* din când în când și, absolut opțional, *tratament cosmetic* la salon.

Când începem să ne îngrijim tenul? O dată cu pubertatea, pentru că atunci încep să apară primele probleme. Dar nu cu orice fel de cosmetice, evident, ci cu unele potrivite grupei de vârstă.

Până la 20 de ani, este bine să ne limităm la demachiere și folosirea unei creme ușoare de zi, cu factor de protecție, în completarea produselor astringente și anti-acneice. În această perioadă, cele mai importante sunt curățarea consecventă și

disciplina de a ne ține unghiile departe de față. Cicatricile lăsate de "extractiile" amatoricești nu se vindecă niciodată.

Între 20 de ani și apariția primelor riduri (și nu ne referim la cele de expresie de la zâmbete, ci la laba-gâstii, ridurile care se formează la colțul ochiului), se adaugă exfolierea, crema de ochi și crema de noapte, pentru că ritmul vieții este mai intens iar efectul stresul trebuie combătut cu hidratare potrivită.

După apariția primelor riduri, putem trece la folosirea cremelor anti-rid și de lifting și a tratamentelor complexe cu ser. În acest moment trebuie să fim atente la faptul că tenul nostru devine mai uscat și își pierde elasticitatea, deci ne adaptăm întreaga gamă de cosmetice la noile cerințe ale pielii.

Îngrijirea fiecărui tip de ten

Există trei tipuri de ten: *gras, uscat și mixt*. Deși există legenda că doar tenul uscat este sensibil, în realitate orice tip de ten poate suferi de sensibilitate la factorii de mediu.

Tenul gras

Este lucios tot timpul din cauza excesului de sebum, are porii dilatați și este predispus la acnee și puncte negre. Partea bună este că este mult mai bine hidratat decât orice alt tip de ten și se ridează mult mai târziu.

Pentru îngrijire ne demachiem de două ori pe zi cu demachiant și loțiune tonică specifică tenului. Putem însă, la fel de bine, să ne spălăm cu gel spumant sau cu săpun cu cremă, căci acest tip de ten nu se va deshidrata ușor.

Crema de zi trebuie să fie ușoară, tip gel, cu factor de protecție solară. Poate fi combinată cu o loțiune anti-sebum, dar aceasta din urmă nu trebuie folosită singură niciodată, pentru că va usca foarte tare stratul superficial al pielii și nu o va proteja de razele solare. Crema de noapte trebuie să fie specială pentru ten gras.

Un pas important în îngrijirea tenului gras îl reprezintă exfolierea, pe care trebuie să o facem de două ori pe săptămână, fie cu exfoliante din comerț, fie cu mălai fin umezit, nu înainte de a face o baie de aburi cu frunze de mentă. După exfoliere, pielea trebuie hidratată, pentru a nu se usca prea tare.

De ținut minte:

Dacă tenul este acneic, nu vom face exfoliere și numai dermatologul poate stabili ce tip de cosmetice putem folosi - de obicei loțiuni și creme din farmacie, pe bază de rețetă. Acneea este o infecție care nu se poate rezolva acasă, cu nici un fel de leac bănesc.

În completarea exfolierii, putem folosi, o dată pe săptămână, măști pentru ten gras. Cele din comerț, pe bază de substanțe astringente (sintetizate chimic, nicidecum din plantele de pe ambalaj), au rolul de a curăța în profunzime tenul

și de a închide porii. Dacă le folosim pe acestea, trebuie să respectăm cu strictețe recomandările de pe ambalaj. Cel mai important lucru este să le aplicăm pe ten cât mai curat - demachiat și eventual trecut printr-o baie de aburi care va deschide porii și va pregăti pielea pentru mască.

Precauții

Din cauza dorinței noastre de a avea ten mat și pori mici, s-ar putea să fim tentate să folosim în exces produse astringente (măști, loțiuni, exfolieri, produse de machiaj) și să ajungem în cealaltă extremă: ten uscat, foarte sensibilizat de atâtea substanțe agresive. Să nu uităm că și tenul gras se poate deshidrata, să îi dăm porția zilnică de cremă hidratantă și să îl protejăm cum se cuvine de razele ultraviolete.

Mituri demolate

Chiar dacă auzim - chiar și de la cosmeticiene, uneori - că tenului gras nu îi trebuie cremă, să ignorăm astfel de sfaturi nepricepute și să ne hidratăm corespunzător pielea cu produse potrivite.

Demachiantul din bucătărie

Tenul gras poate fi demachiat foarte bine cu lapte proaspăt la temperatura camerei.

Baie de aburi

O baie de aburi acasă este mult mai blândă decât una la salon. Și este foarte simplu de pregătit: fierbem două căni de apă și le turnăm într-un castron mai mare peste o mână de plante uscate (mentă pentru ten gras, salvie sau mușețel pentru ten uscat, ceai verde și mentă pentru ten mixt -

sau uleiuri esențiale echivalente). Apoi, cu un prosop peste cap, ca să prevină evaporarea inutilă a substanțelor active, lăsăm aburii să ne curețe și să ne trateze tenul demachiat în prealabil. Cum nu este o experiență foarte plăcută și s-ar putea să ni se pară că a trecut foarte mult timp când de fapt au trecut doar două minute, putem să măsurăm timpul în melodii: o dată ce s-a terminat a doua melodie la radio, sigur am stat cele 5 minute necesare.

Ce fructe și legume fac bine tenului gras

Orice plantă astringentă este recomandată pentru măști rapide: citricele, roșiile, castraveții, zmeura, căpsunile. Este suficient să le tăiem rondele și să le punem pe fața curățată, sau să ungem tenul cu sucul lor, apoi să ne spălăm după 5 minute și să ne hidratăm.

Măști pentru ten gras

Cea mai la îndemână mască pentru ten gras este cea pe bază de argilă albă. Argila se găsește în piculețe din care se pot face două măști. Argila se poate amesteca cu orice fel de suc astringent (de lămâie, portocală, castraveți, etc.) și are dublu rol de curățare și de închidere a porilor. Așteptăm să se usuce masca (dar nu mai mult de 15 minute; dacă a trecut acest termen și nu s-a uscat, înseamnă că am pus un strat prea gros) și o îndepărtăm cu apă caldută, fără să frecăm, apoi hidratăm pielea.

Tot la îndemână este masca pe bază de drojdie de bere, pe care o amestecăm cu suc de lămâie și puțină loțiune hidratantă (glicerină citrică, lapte de corp sau demachiant) și o spălăm cu apă

călduță după 20 de minute. Această mască curăță și hidratează tenul gras, fără să-l îngreșe.

Tenul uscat

Este foarte fin, se descuamează și se ridează ușor dacă nu este hidratat corespunzător și se irită foarte tare de la frig și vânt. Un ten uscat, însă, nu va fi niciodată lucios și cu machiajul scurs.

Și pentru tenul uscat există pe piață game complete de îngrijire. Demachiantul este singura metodă de curățare a tenului uscat, pentru că săpunul este prea agresiv pentru această piele sensibilă. Loțiunea tonică trebuie să fie tot blândă și categoric fără alcool. Cremele de zi și de noapte, foarte hidratante, trebuie alese, la fel, speciale pentru a combate uscăciunea pielii.

Mai putem folosi gamele de cosmetice pentru bebeluși (care ne plăceau oricum, pentru că au un design foarte cool), pentru că sunt create pentru o piele foarte sensibilă.

Exfolierea nu este indicată pentru tenul uscat pentru că nu face decât să îl usuce și mai tare. Măștile sunt însă binevenite, cu condiția să nu fie astringente. De asemenea, baia de aburi cu mușetel sau salvie (care au efect calmant) are efecte benefice.

Demachiantul din bucătărie

Tenul gras poate fi demachiat cu ulei de măsline la temperatura camerei. Absolut natural și cu o

capacitate foarte mare de curățare, este chiar o variantă mai bună decât demachiantele de pe piață. Atenție, însă, uleiul de măsline nu trebuie folosit la demachierea ochilor, pentru că este prea gras.

Cremă calmantă pentru ten uscat

Ne putem "crea" singure o cremă foarte hrănitoare dintr-o cremă de gălbenele în care adăugăm o fiolă de vitamina A (foarte bună pentru ten uscat) și una de vitamina E (pentru orice fel de ten, cu efect anti-rid), pe care le putem cumpăra de la orice farmacie. Pentru că nu are factor de protecție, o putem folosi drept cremă de noapte.

Ce fructe și legume fac bine tenului uscat

Sucurile de fructe (pere, ananas, mere, etc, mai puțin cele astringente de mai sus) fac bine tenului uscat. Avocado, de asemenea, este o mască gata preparată: un avocado bine copt, pasat cu furculița, poate fi întins pe față și lăsat 15 minute.

Măști pentru ten uscat

Măștile pentru ten uscat sunt pe bază de substanțe nutritive, precum mierea, laptele și smântâna, uleiul de măsline, gălbenușul de ou. Orice amestec consistent dintre oricare din ele poate fi o mască bună, care trebuie lăsată să acționeze 15 minute, apoi îndepărtată cu apă caldă.

Pentru că tenul uscat este cu precădere sensibil, sucii de aloe vera îi este foarte bun prieten și poate fi adăugat în orice tip de mască, datorită efectului său de calmare.

Cel mai comun tip de ten, pune și cele mai multe probleme pentru că, în timp ce fruntea, nasul și bărbia sunt grase și predispuse la acnee, obrații sunt uscați și sensibili.

Produsele din comerț se laudă că rezolvă problemele specifice ale acestui tip de ten (că reglează cantitatea de sebum din zona T și hidratează obrații), dar rezultatele lor sunt departe de aceste promisiuni. Cea mai bună soluție rămâne să ne tratăm ca și cum am avea două fețe: una uscată și una grasă, și să urmărim recomandările de la capitolele anterioare. Exfolierea o facem numai pentru zona T.

Igiena îngrijirii tenului

Prosoapele, oricât de des le-am schimba, sunt pepiniere de bacterii, așa că cel mai bine e să ne ștergem pe față cu șervețele de hârtie, care sunt mult mai igienice.

Ochii

Ochii
Demachierea și hidratarea
Cearcănele

2

