

**В**исоке температуре и директно излагање сунцу могу веома лоше да утичу на кожу лица и тела. Због тога јој је неопходна свакодневна и адекватна нега, без обзира на то да ли сте у граду или на мору. Стручни савети **Тање Јевђовић** из козметичког центра „Бјути имаџини“ помоћи ће вам да и на +35 сачувате еластичност и сјај коже.

### Нега лица

■ С обзиром на загађење у граду којем смо свакодневно изложени, неопходно је добро чишћење лица које се одвија у две фазе:

■ Сваког јутра и вечери лице очистите млеком које одговара вашем типу коже (за масну кожу је идеално да буде на бази жалфије, менте, чајевог дрвета, за суву и нормалну кожу изаберите млеко на бази камилице, хијалуронске киселине и меда). Млеко нанесите благим кружним покретима и уклоните ватом. Поступак се понавља док ваза не буде чиста. После тога лице се испира млаком водом или чајем од камилице, ване и жалфије.

■ После умивања лице очистите лосионом или тоником без алкохола. Ови препарати се наносе само увече, због могућности фотосензибилизације, односно појаве флека на кожи.

■ Масна кожа на великим врућинама тешко подноси било коју врсту креме и често се догађа да у овом периоду дехидрира. Да би се ово избегло, најбоље је да користите препарате на бази тела, који пре свега врше хидратацију коже, а уједно и одржавају њен тонус и дају јој одређени заштитни филм.



■ Сува и нормална кожа преко дана захтева лагане, хидратантне креме које ће деловати и као маска после топлог дана.

■ Пилинг коже лица можете радити једном недељно или једном у две недеље, у зависности од осетљивости коже. Уколико га радите код куће најбоље да користите благе препарате који ће уклонити изумрле ћелије са површине коже, али је при том неће иритирати. Пилинг је пожељно радити од два до три минута.

■ После пилинга нанесите хидратантну маску на бази воћа, меда, етарских уља од камилице, жалфије, еукалиптус... Уколико су велике врућине маску можете нанети и два пута недељно. На лицу је држите око 15 минута и уклоните је топлом водом. Када скинете маску, лице намажите кремом или заштитним гелом.

■ Било би добро да алтернативно користите две маске и да повремено мењате креме, јер кожа може да се засити истих препарата, па је њихов ефекат слабији.

### Нега тела

Да би вам кожа тела била мекана и еластична такође је важно да једном или два пута недељно радите пилинг и редовно наносите одговарајућа млека и уља за тело. Уколико је кожа веома дехидрирана и осетљива, можете да користите и млеко и уље (прво намажете млеко, а затим преко уље). Добре су и беби креме, које се стављају као маска на цело тело. Такође, постоје и припремљене маске за цело тело, које дају кожи влажност и одржавају тонус -

### На мору

**Пре плаже** - Пре првог излагања сунцу, да бисте добили уједначену боју, неопходно је урадити пилинг тела. Било би добро да ставите и маску на тело и лице како би кожа била добро хидрирана. Пре него што кренете на плажу нанесите заштитна средства са одговарајућим фактором (прва два-три дана, док се кожа не навикне на сунце, користите производ са максималним фактором).

**На плажи** - Свака два сата поново нанесите заштитно средство, као и сваки пут после уласка у воду. Ово је једини начин да кожу заштитите од неповољног, а да задржите благотворно дејство сунца.

**После плаже** - Да бисте сачували лепу боју, неопходно је да сваки пут после туширања нанесете одговарајуће млеко које ће сачувати влажност и тонус коже.

на бази бутера, какаа, грејпфрута, мандарине, поморанџе... Ове маске држите око 15 минута, потом се истуширајте и нанесите одговарајуће млеко.

■ Током лета је и у граду пожељно да користите производе са одређеним заштитним фактором, у зависности од осетљивости коже. Било би добро да пре него што изађете из куће лице намажете кремом са минималним заштитним фактором 8, без обзира на осетљивост коже, јер су пеге на кожи све чешћа појава.

С. Костић

# За баршунасту и сјајну КОЖУ

