Namuose kaip grožio salone: 3 žingsniai, kaip prižiūrėti odą be specialisto pagalbos

*Informacija žiniasklaidai, 2020.08.21*

**Vasaros sezono metu daug laiko leidžiame sodybose, prie ežerų ar jūros, toli nuo didmiesčių. Ilsimės gamtoje ir nesukame sau galvos dėl nedažytų plaukų šaknų ar gelinio manikiūro – juk gražiausia puošmena vasarą – rusvas įdegis ir vėjo suvelti plaukai. O po neseniai praūžusio karantino išmokome gyventi paprasčiau ir rūpintis savo grožiu namuose. Žinoma stilistė V. Šaulytė teigia, jog pati savo oda rūpinasi itin atidžiai ir skiria tam laiko, tačiau karantino metu suprato, jog gali palaikyti sveiką odos būklę ir namų sąlygomis, tereikia žinoti, į ką atkreipti dėmesį.**

„Užtruko nemažai laiko, kol išmokau „susidraugauti“ su savo oda. Turiu problematišką, todėl žinau, jog kartais specialistų pagalba – būtina. Ne visas problemas mes esame įgalios susitvarkyti pačios, todėl pirmiausia reikia labai gerai išanalizuoti savo odą ir pasikonsultuoti su patyrusiomis meistrėmis. Tačiau jei jūsų oda nėra problematiška ir nereikalauja specialaus gydymo – prižiūrėti ją tikrai galite ir pačios“, – pasakoja V. Šaulytė.

O štai „Amway” kosmetikos ekspertas Andrzej Sawicki teigia, jog rūpintis savo grožiu namuose reikia mokytis.

„Karantinas mums parodė, jog turime būti įgalūs patys pasirūpinti savo grožiu. Galbūt nereikia patiems mokintis dažytis plaukų ar kirptis, tačiau atlikti elementarias veido SPA procedūras – tikrai galime išmokti. Beje, tai gali tapti įdomiu ir atpalaiduojančiu užsiėmimu po sunkios darbo dienos“.

Taigi, nuo ko pradėti, ir ką būtina žinoti? Ekspertas išskiria 3 esminius žingsnius:

1. **GILUMINIS DRĖKINIMAS**

Mūsų oda – sudaryta iš skirtingų sluoksnių, į kuriuos nėra taip lengva prasiskverbti. Todėl reikia pasirinkti tinkamas priemones, o A. Sawicki teigia, jog dar svarbiau – jas naudoti tinkama eilės tvarka.

„Nusipraususios veidą ir pašalinusios visus makiažo likučius su makiažo valikliu, pradėkite savo drėkinimo rutiną nuo serumo. Serumas yra itin skystos koncentracijos, kai kurie jų būna beveik tokios pat koncentracijos kaip vanduo, todėl jie gali įsiskverbti į giliausius odos sluoksnius ir pradėti juose efektyviai veikti. Dar svarbiau – serumuose esančios medžiagos yra itin aukštos koncentracijos, todėl jų reikės labai nedidelio kiekio. Tačiau nedarykite vienos didelės klaidos – nenaudokite serumo po drėkinamojo kremo, nes jis tiesiog neprasiskverbs pro gerokai tankesnės konsistencijos kremą ir jokio rezultato nepamatysite. Dar vienas labai svarbus dalykas – apsauga nuo saulės. Net jei diena ne saulėta, vis tiek rekomenduoju naudoti kremą bent jau su SPF15 apsauga, jei norite išvengti odos pigmentacijos “, – perspėja A. Sawicki.

O štai V. Šaulytė dalinasi paslaptimi, kuri jai padeda odą sudrėkinti dar giliau ir dar veiksmingiau:

„Iš patirties galiu pasakyti, jog itin svarbu viską daryti kruopščiai. Žinau, jog kai kurioms merginoms tikrai pasitaiko dienų, kai pusiau užmerktomis akimis nuvalomas makiažas ir griūnama į lovą. Tačiau aš žinau, jog tinkamas veido nuvalymas – žingsnis į sveiką ir gražią odą. Todėl to niekada nepraleidžiu. O vasaros laikotarpiu, kai galime sau skirti kur kas daugiau laiko, aš mėgstu palepinti savo odą. Aktyvius serumus į veidą įmasažuoju naudodama „Artistry Dermasonic“ prietaisą su specialiu antgaliu, kuris padeda lengvai įmasažuoti serumą į veidą, o kartu ir atpalaiduoja odą, įsitempusius veido raumenis, tai – tam tikra terapija po sunkios darbo dienos“, – pasakoja V. Šaulytė.

1. **PAVIRŠUTINIS ODOS DRĖKINIMAS**

Anot A. Sawicki, daugelis moterų yra linkusios išbandyti naujas priemones, jas dažnai patraukia spalvingos pakuotės parduotuvėse, tačiau pabandžiusios jas kartą, jos tiesiog pamiršta apie įsigytą priemonę. Tačiau norint, kad oda visada atrodytų puikiai ir aiškiai matytumėte priemonės veiksmingumą – būtinas reguliarumas.

„Veido kaukės – vienos iš tų priemonių, kurias namuose turi bene kiekviena, tačiau, kaip dažnai jas naudojate? Kartą per mėnesį? Tuomet nesitikėkite pamatyti gero rezultato. Kaukes reikia naudoti reguliariai, bent kartą per savaitę. Taip pat, labai svarbu jas keisti. Būtent todėl sukūrėme „Artistry Signature Select“ kaukių liniją, kurioje kiekviena kaukė yra adresuota konkrečiai veido odos problemai: pigmentacijai, išsausėjimui, raukšlėms, užsikimšusioms poroms. Jas galima keisti atsižvelgiant į savo odos būklę, tik taip pasieksite puikių rezultatų“, – pasakoja A. Sawicki.

O štai V. Šaulytė sako, jog kaukės – puiki terapija po sunkios darbo dienos, kuomet veido odai reikia pailsėti nuo makiažo.

„Dažnai dalyvauju fotosesijose, kur mano veidą ganėtinai „sunkiai“ nugrimuoja, todėl esu įsitikinusi, jog būtina leisti savo odai pailsėti. Karantino metu tikrai skyriau daug laiko savo odos priežiūrai, o kaukės buvo neatsiejama rutinos dalis. Žinoma, dabar, kai darbai įsibėgėja, vis dažniau tai pamirštu, tačiau prižiūrėdama odą namuose, renkuosi tokias kaukes, kurias laikyti ant odos reikia vos kelias minutes – taip sutaupau laiko, o oda visada būna pasirūpinta“.

1. **MASAŽAS**

Šiandien kaip niekad populiarus tampo veido masažas, atkeliavęs iš Tolimųjų Rytų. Sakoma, jog rytietės ne veltui atrodo taip jaunai, jų paslaptis – nuolatinis odos drėkinimas ir masažas!

„Veido masažas – beprotiškai atpalaiduoja ne tik odą, bet ir mintis. Deja, profesionaliuose salonuose šie masažai išties brangūs ir jais lepintis dažnai ne visada pavyksta. Tačiau leisdama vis daugiau laiko ne mieste, o už jo ribų, suprantu, jog daug ko galima išmokti. Štai net ir paprasčiausio veido masažo galima pasimokyti iš „Youtube“! Taip, sutinku, jog profesionalaus masažo atlikti iškarto tikriausiai nepavyks, tačiau elementarių judesių tikrai galima išmokti. O kartais, kai neturiu noro masažo darytis pati – į pagalbą pasitelkiu „Dermasonic“ aparatą, kuris visa tai greitai atlieka už mane”, – sako V. Šaulytė.

O „Amway“ kosmetikos ekspertas antrina, jog veido masažas veikia limfą, suaktyvina kraujotaką, todėl veido odai jis labai naudingas:

* Masažo pagalba galime efektyviau aprūpinti veido odą reikiamomis medžiagomis;
* Dėl pagreitėjusio limfos sistemos darbo, vyksta efektyvesnis toksinų pašalinimas;
* Greitai ir efektyviai pašalinimas veido patinimas.