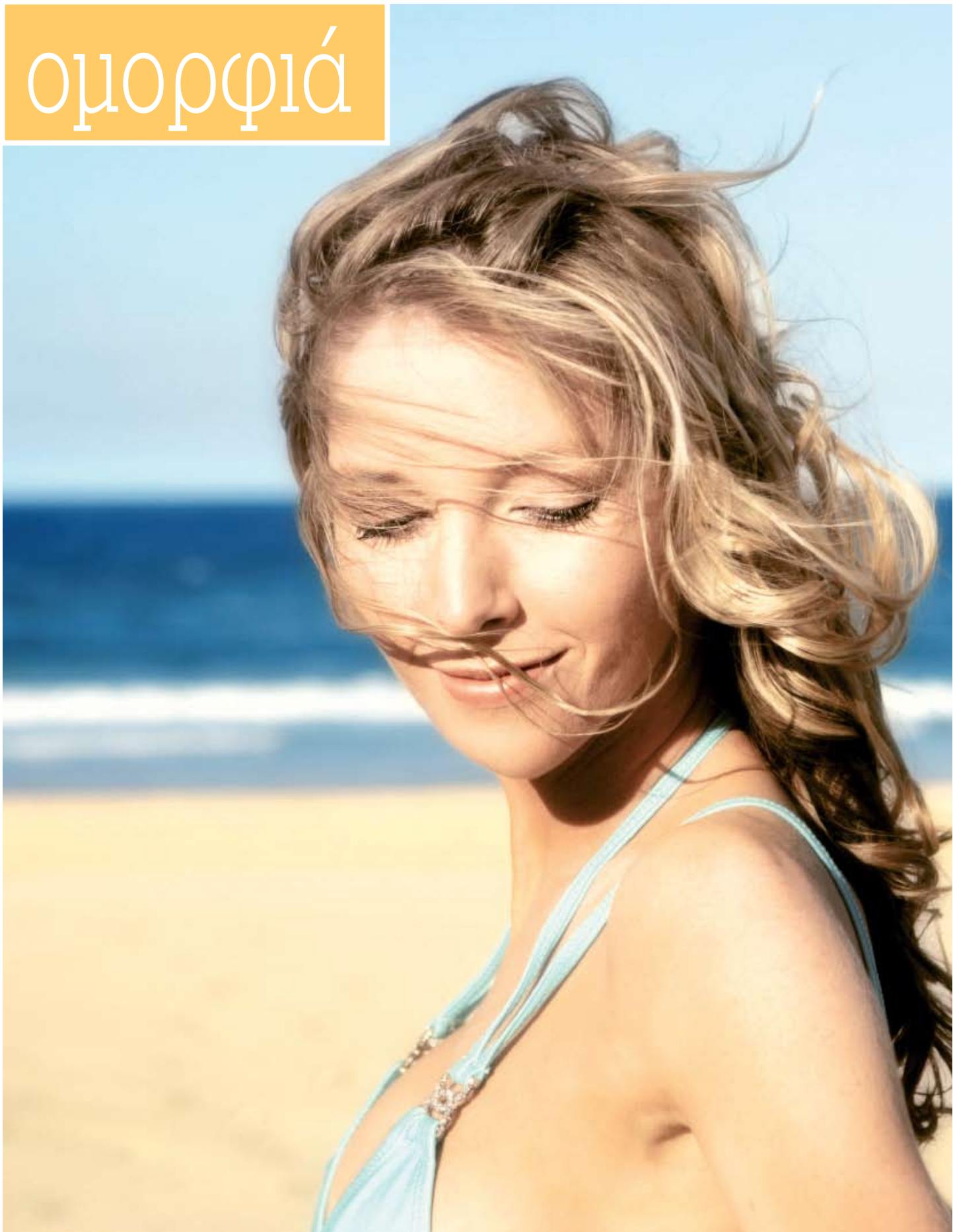


ομορφιά



Δ, όπως λέμε δουλειά; ΟΧΙ! Δ, όπως λέμε...

Το πρώτο πράγμα το οποίο θα πρέπει να εφοδιαστεί η γυναίκα πριν εξορμήσει στη θάλασσα είναι μία σειρά αντιηλιακών προϊόντων. Είναι αναγκαίο να χρησιμοποιεί εξειδικευμένες κρέμες για το πρόσωπο και το σώμα, να τις εφαρμόζει τουλάχιστον μισή ώρα πριν εκτεθεί στον ήλιο, και να μην παραλείπει σε τακτά χρονικά διαστήματα τις επαναληπτικές επαλήψεις.

Εργασία, εξοντωτικά ωράρια, υποχρεώσεις οικογενειακές, οικονομικές, κοινωνικές, άγχος,...το χειμώνα που πέρασε είχαμε όλοι πολύ βεβαρημένο πρόγραμμα. Για τις γυναίκες η κατάσταση ήταν ακόμα πιο δύσκολη, ιδιαίτερα για τις εργαζόμενες μητέρες, που πάσχιζαν να βρουν λίγο χρόνο για να ξεκουραστούν. Ευτυχώς, βρί-

κρέμες για το πρόσωπο και το σώμα, να τις εφαρμόζει τουλάχιστον μισή ώρα πριν εκτεθεί στον ήλιο, και να μην παραλείπει σε τακτά χρονικά διαστήματα τις επαναληπτικές επαλήψεις. Οι επιβλαβείς ακτινοβολίες του ηλίου επιδρούν προσθετικά κάθε φορά που εκτιθέμεθα στο φως του. Το δέρμα μας έχει μνήμη και συσσωρεύει τις βλαβερές επιδράσεις των ακτινών

Διακοπές

σκονται πλέον μια ανάσα από τις διακοπές. Διακοπές από οτιδήποτε έχει ταλαιπωρήσει τον οργανισμό μας. Μην καθυστερείτε λοιπόν. Επιλέξτε τον προορισμό σας, κάντε τον απαραίτητο, σωστό προϋπολογισμό, ετοιμάστε τις βαλίτσες σας και ξεχυθείτε στις παραλίες!...Ει, μια στιγμή! Ενας τελευταίος έλεγχος στο νεσεσέρ δεν βλάπτει! Το πρώτο πράγμα το οποίο θα πρέπει να εφοδιαστεί η γυναίκα πριν εξορμήσει στη θάλασσα είναι μία σειρά αντιηλιακών προϊόντων. Είναι αναγκαίο να χρησιμοποιεί εξειδικευμένες

UVA και UVB, καθόλη τη διάρκεια του χρόνου. Επομένως το μαύρισμα επέρχεται ούτως ή άλλως πιο εύκολα κάθε καλοκαίρι, οπότε δεν συντρέχει κανένας απολύτως λόγος να βιάζουμε τον οργανισμό μας, προκειμένου να αποκτήσουμε την πολυπόθητη σοκολατένια επιδερμίδα. Τουναντίον, με τις υστερικές κινήσεις στις οποίες προβαίνουμε προκειμένου να μαυρίσουμε, είναι πιθανό να προκληθεί ανεπανόρθωτη βλάβη στο δέρμα μας. Επιπλέον, μην παραμελήσετε να εφοδιαστείτε με προϊόντα που θα σας φανούν

ΓΡΑΦΕΙ Η Α. Μ. ΖΑΧΑΡΑΚΗ*

...τα μαλλιά, όπως άλλωστε και ο οργανισμός εν γένει, αφυδατώνονται από τον ήλιο και τις συναφείς υψηλές θερμοκρασίες



σωτήρια σε μια στιγμή ανάγκης. Το κιτ των διακοπών πρέπει να περιλαμβάνει εκτός από τα απαραίτητα αξεσουάρ που τονώνουν την γυναικεία φιλαρέσκεια και είδη πρώτης ανάγκης για την αντιμετώπιση ενδεχόμενων τσιμπημάτων από έντομα, τσούχτρες κι άλλα ζωύφια, αντιφλογιστικές κρέμες που θα καταπραύνουν το τσούξιμο από την ηλιακή ακτινοβολία, αντισταμινικά χάπια σε περίπτωση που σας πιάσει κάποια αλλεργία (συμβουλευτείτε οπωσδήποτε το φαρμακοποιό σας για τη χρήση τους.)

Όσον αφορά στην κόμη της, η γυναίκα θα πρέπει να την περιποιείται ιδιαίτερα κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, καθώς τα μαλλιά, όπως άλλωστε και ο οργανισμός εν γένει, αφυδατώνονται από τον ήλιο και τις συναφείς υψηλές θερμοκρασίες. Επιπλέον λοιπόν της αγωγής καθαριότητας που ακολουθεί στο τριχωτό της κεφαλής, θα πρέπει να εφαρμόζει ειδικά προϊόντα για την ενυδάτωση και προστασία της τρίχας. Ειδικότερα, κυκλοφορούν στην αγορά κρέμες και λοσιόν που εφαρμόζονται στα μαλλιά πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το μπάνιο στη θάλασσα ή στην πισίνα, που ενυδατώνουν τα μαλλιά, τα ενδυναμώνουν ενάντια στους ρυπογόνους παράγοντες και στην επιβλαβή ηλιακή ακτινοβολία (πολλά προϊόντα πλέον περιέχουν δείκτη προστασίας) και τα προστατεύουν από την αντιαισθητική ψαλίδα. Η πρώτη εφαρμογή θα πρέπει να γίνεται πριν την πρώτη βουτιά στο νερό, ενώ συχνές πρέπει να είναι οι επαναλήψεις, καθ' όλη τη διάρκεια της παραμονής της στην παραλία. Με την επιστροφή της στο σπίτι, είναι σημαντικό να πλένει τα μαλλιά με σαμπουάν που ανταποκρίνεται στον συγκεκριμένο τύπο των μαλλιών της και να μην παραλείπει να χρησιμοποιεί και ένα μαλακτικό προϊόν, conditioner ή ενυδατική μάσκα, γιατί εκτός από τον ήλιο τα μαλλιά έχουν ήδη υποστεί ταλαιπωρία από το αλάτι της θάλασσας ή το χλώριο της πισίνας.

Τα νύχια είναι σημείο που χρήζουν ιδιαίτερης φροντίδας, καθώς



Ωστόσο, όσο κι αν προσιδιάζει στη γυναικεία φύση μας η τάση για ενδελεχή φροντίδα του σώματος μας στο σύνολό του, κατά τη διάρκεια των διακοπών καλό είναι να μην αναλλώνεστε τόσο πολύ, ώστε να αξιοποιείτε το χρόνο σας στην αναζήτηση ευκαιριών, στιγμών και παραστάσεων που θα σας χαλαρώσουν και θα σας παρασύρουν στην πληρότητα και στην ευτυχία που δικαιούστε.

εκτός από τους προφανείς λόγους αισθητικής για τους οποίους η γυναίκα θέλει τα νύχια της όμορφα και περιποιημένα, συντρέχουν και λόγοι υγιεινής εξίσου ή ακόμα πιο σημαντικοί. Οι μύκητες παραμονεύουν ανάμεσα στα δάκτυλα, καθώς αγαπούν ιδιαίτερα την υγρασία. Παρεμπιπτόντως, είναι σημαντικό να σκουπίζομαστε καλά σε όλο το σώμα προς αποφυγήν δυσάρεστων συνεπειών που παίρνουν τη μορφή δερματολογικών μυκητιάσεων. Για να επανέλθουμε όμως στα νύχια είναι χρήσιμο, ιδιαίτερα τώρα το καλοκαίρι που τα πόδια είναι εκτεθειμένα στην σκόνη και στην άμμο να κάνουμε μία κούρα με αντισηπτικά υγρά καθαρισμού. Τα περισσότερα διαλύονται στο νερό και αρκεί μια μικρή ποσότητα προκειμένου να επιτευχθεί ο καθαρισμός σε βάθος. Επιπλέον είναι φρόνιμο να χρησιμοποιούμε καλής ποιότητας εργαλεία για την περιποίηση των νυχιών, τα οποία θα πρέπει να τα αποστειρώνουμε με κατάλληλα προϊόντα, ακόμα κι αν τα χρησιμοποιούμε αποκλειστικά η καθεμία για τον εαυτό της. Η επιλογή των βερνι-

κιών πρέπει να γίνεται με προσοχή. Ανεξάρτητα από το χρώμα που προτιμά κάθε γυναίκα ιδιαιτέρως, αξίζει να προμηθεύεται βερνίκια εμπλουτισμένα με βιταμίνες και στοιχεία που συντελλούν στην αναδόμηση των ευαίσθητων, αδύναμων νυχιών. Η λίμα πρέπει να είναι μαλακή και οι κινήσεις μορφοποίησης του μανικιούρ πρέπει να ακολουθούν το φυσικό σχήμα των νυχιών. Τα αντιαισθητικά πετσάκια και οι ενοχλητικές παρανυχίδες θα γίνουν παρελθόν με τη χρήση των κατάλληλων εργαλείων και την εφαρμογή προϊόντων ανάπλασης της περιοχής. Τα χέρια μιας γυναίκας είναι το σήμα κατατεθέν της θηληκότητάς της (δεν είναι τυχαίο ότι παραδοσιακά το χειροφίλημα αποτελεί ένδειξη της αντρικής υποταγής στη γονεϊκή της).

Ωστόσο, όσο κι αν προσιδιάζει στη γυναικεία φύση μας η τάση για ενδελεχή φροντίδα του σώματος μας στο σύνολό του, κατά τη διάρκεια των διακοπών καλό είναι να μην αναλλώνεστε τόσο πολύ, ώστε να αξιοποιείτε το χρόνο σας στην αναζήτηση ευκαιριών, στιγμών και παραστάσεων που θα σας

χαλαρώσουν και θα σας παρασύρουν στην πληρότητα και στην ευτυχία που δικαιούστε.

Φέτος το καλοκαίρι κάντε την ανατροπή! Κόντρα στα στερεότυπα που θέλουν τις γυναίκες ξαπλωμένες σε μια σεζλόγκ να διαβάζουν ένα περιοδικό και να απολαμβάνουν τα χάδια του ήλιου, ανανεώνοντας το αντιηλιακό τους με νωχελικές κινήσεις, απελευθερώστε την ενέργεια σας επιδιδόμενες σε αθλητικές δραστηριότητες που τονώνουν το σώμα και το πνεύμα. Ξαφνιάστε ευχάριστα τους άντρες της παρέας προκαλώντας τους να παραβγείτε στα μακροβούτια ή παίζοντας ρακέτες, φρίσμπι, Beach volley. Η θηλυκότητά σας δεν κινδυνεύει να χαθεί...αντιθέτως, ο δυναμισμός μιας γυναίκας αποτελεί θέλητρο για το έτερο φύλο.

Και εν πάσει περιπτώσει, το θέμα είναι να νιώθουμε καλά με τον εαυτό μας και το σώμα μας, να σφίζουμε από ενέργεια και να απολαμβάνουμε τη ζωή, όπως μας αξίζει!

*Η Α. Μ. Ζαχαράκη
είναι Αισθητικός, σύμβουλος
ομορφιάς*