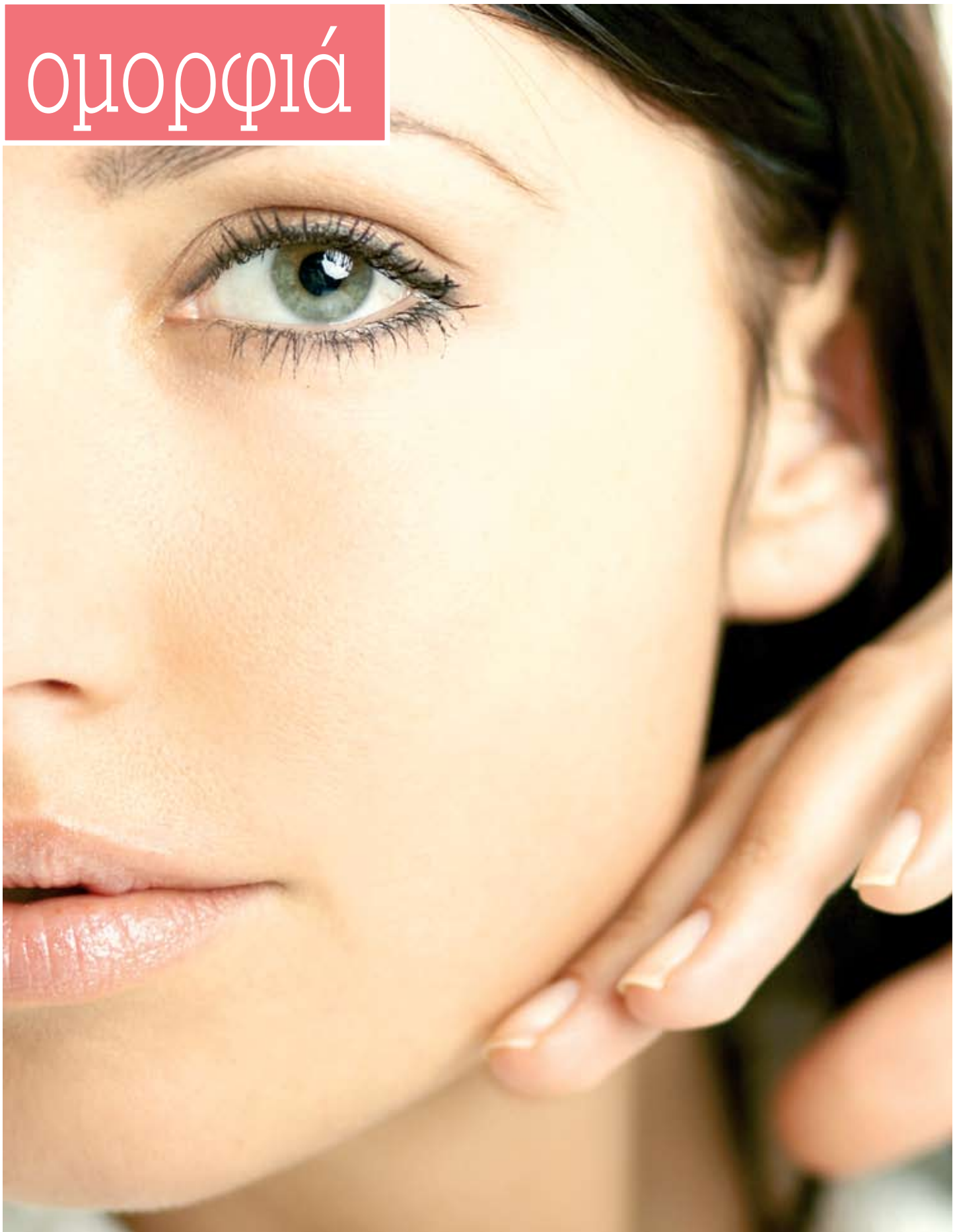


ομορφιά



καιρός να βγώ!...ή...άνοιξε πέτρα για να μπώ;

Σίγουρα το κλειδί για να διατηρεί μια γυναίκα τη γραμμή της σε φόρμα είναι να ακολουθεί μια ισορροπημένη διατροφή καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου, πλούσια σε φυτικές ίνες, φρούτα, λαχανικά, ώστε να προσλαμβάνει όλα εκείνα τα απαραίτητα συστατικά που της χαρίζουν ενέργεια και ευεξία.

Χειμώνας: κρύο, περισσότερος χρόνος στο σπίτι με φίλους για ανάλαφρες συζητήσεις και παρακολούθηση ταινιών με τη συνοδευτική πίτσα ή τα σουβλάκια. Οι έξοδοι περιορίζονται και αν τις αποφασίσουμε, προτιμάμε ζεστά κουτουκάκια με καλή παρέα για να απολαύσουμε νόστιμα μεζεδάκια...ανέμελα...Εξάλλου, φοράμε μάλλινα μακρυμάνικα πουλόβερ, ελαστικά

κυκλοφορούν ήδη με τα ανοιχτόχρωμα t-shirts και τις κοντές φουστίτσες. Οι υπόλοιπες υπό το κράτος πανικού σταματάνε να τρώνε και καταφεύγουν σε δίαιτες express για να αποβάλλουν τα περιττά κιλά του χειμώνα.

Τέτοιες όμως κινήσεις μόνο υστερία προδίδουν, ενώ οι συνέπειες τους μπορούν να αποβούν ακόμα και μοιραίες για τον οργανισμό μας. Σίγουρα το κλειδί για

άνοιξη

καλσόν και παντελόνια και τα αγαπημένα μας σωτήρια, μακριά παλτό...το καλύτερο αλλοθι για να προβούμε σε γαστριμαργικές καταχρήσεις.

Και ξαφνικά έρχεται η άνοιξη...με έναν ήλιο λαμπερό να μας ξελοιάζει, να μας καλεί για έναν καφέ στην πλατεία...αλλά πολλές γυναίκες δεν τον απολαμβάνουν όσο θα θέλανε, επειδή δυσανασχετούν μέσα στα βαριά ρούχα τους... Οι πιο προνοητικές (οι εγκρατείς στις λιχουδιές),

να διατηρεί μια γυναίκα τη γραμμή της σε φόρμα είναι να ακολουθεί μια ισορροπημένη διατροφή καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου, πλούσια σε φυτικές ίνες, φρούτα, λαχανικά, ώστε να προσλαμβάνει όλα εκείνα τα απαραίτητα συστατικά που της χαρίζουν ενέργεια και ευεξία. Και φυσικά δεν θα πρέπει να ξεχνάει την κατανάλωση νερού, αυτού του πολύτιμου στοιχείου-σύμμαχου-φυσικού αποτοξινωτή του οργανισμού μας. Προσοχή όμως: όχι

ΓΡΑΦΕΙ Η Α. Μ. ΖΑΧΑΡΑΚΗ*

*Μισή ώρα περπάτημα την ημέρα, είναι αρκετό να σας
τονώσει ψυχολογικά και να αποτοξινώσει
τον οργανισμό σας από τα επιβλαβή συστατικά που
συσσωρεύονται εν είδει κυταρρίτιδας.*



υπερβολικά, όπως λαθεμένα συστήνουν κάποιες δίαιτες, γιατί έτσι μπορεί να οδηγηθεί σε χειρότερες καταστάσεις (ανούσια υπερλειτουργία των νεφρών με βλαβερές συνέπειες στην υγεία μας).

Αν, ωστόσο, παρόλο που νιώθετε ότι καταβάλλετε κάθε φιλότιμη προσπάθεια για να μην πάρετε ούτε ένα γραμμάριο το χειμώνα -σύμφωνοι, με κάποιες μικρές, ανάξιες λόγου, ατασταλίες- διαπιστώνετε ότι η ζυγαριά και τα παλιά ποτέ άνετα ανοιξιάτικα ρούχα σας σας διαψεύδουν, μην απογοητεύεστε! Ποτέ δεν είναι αργά να ξεκινήσετε με μεθοδικότητα ένα πρόγραμμα σωστής διατροφής και να το συνδιάσετε με στοιχειώδη εξάσκηση, χωρίς να καταπονήσετε τον οργανισμό σας. Μισή ώρα περπάτημα την ημέρα, είναι αρκετό να σας τονώσει ψυχολογικά και να αποτοξινώσει τον οργανισμό σας από τα επιβλαβή συστατικά που συσσωρεύονται εν είδει κυταρρίτιδας.

Για την αντιμετώπισή της, εξάλλου, κυκλοφορούν στο εμπόριο ποικίλα προϊόντα ενάντια στην αντιαισθητική όψη φλιοιού πορτοκαλιού που ταλαιπωρεί εκ φύσεως τις γυναίκες, ανεξάρτητα από το βάρος και τον ιδιαίτερο σωματότυπο της καθεμιάς.

Σας προτείνουμε να ακολουθήσετε μία αγωγή ολοκληρωμένης αποτοξινωτικής δράσης ημερησίως, ώστε να αποκτήσετε ένα σώμα σφριγηλό, γεμάτο λάμψη και υγεία. Χρησιμοποιείτε στο μπάνιο σας υδροδιαλυτά απολεπιστικά προϊόντα καθαρισμού σε μορφή gel ή ρευστής κρέμας και κάντε μαλάξεις με τα ειδικά φυσικά σφουγγάρια που προκαλούν υπερεμία. Με τον τρόπο αυτό, τονώνεται η κυκλοφορία του αίματος στα επίμαχα σημεία, όπου επιμένει η κυταρρίτιδα και αποβάλλονται οι τοξίνες.

Στη συνέχεια ξεπλένετε καλά και αφού σκουπιστείτε, εφαρμόζετε μία κρέμα ή ορό με συσφιγκτική δράση, με απαλές κυκλικές κινήσεις για 5-10 λεπτά περίπου. Βέβαια, στην αγορά διατίθενται προϊόντα με διαφορετικά συστατικά πανομοιότυπων ιδιοτήτων, οπότε καλό θα ήταν να συμβουλευέστε τις οδηγίες χρήσης τους και το φαρμακοποιό σας, ώστε με την ενδεδειγμένη εφαρμογή τους να έχετε το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

Αυτό που δεν πρέπει να παραλείπε-



*Οι επιβλαβείς
για τον οργανισμό
ακτινοβολίες του ηλίου
είναι ιδιαίτερα δυνατές
αυτό το διάστημα
και «επιτίθενται» άμεσα
στο δέρμα που μέχρι
πρώτινος ήταν
καλυμμένο
και προστατευμένο
από τα μακριά ρούχα.*

ται εποδενί είναι η προσεγγμένη υγιεινή σε όλο το σώμα μας, καθώς με την καλοκαιρία και τα ανάλογα ρούχα, πλέον μένουν ακάλυπτα περισσότερα μέρη του. Συνεπώς, για παράδειγμα, είναι σημαντικό να περιποιείται η γυναίκα με σχολαστικότητα τους αγκώνες και τα γόνατα της, που χαρακτηρίζονται από ιδιαίτερη ξηρότητα, με εξειδικευμένα προϊόντα ενυδατικών και αναπλαστικών ιδιοτήτων, ώστε να είναι καθαρά και απαλά. Και βέβαια, για τις πιο τοιμηρές γυναίκες που αποθήκευσαν ήδη τις κλειστές γόβες τους και φοράνε πέδιλα, αφήνοντας τα πόδια τους ελεύθερα να αναπνεύσουν, είναι περιττό να αναφερθεί ότι οι φτέρνες τους πρέπει να είναι καθαρές και μαλακές. Στο εμπόριο κυκλοφορούν προϊόντα φροντίδας της συγκεκριμένης περιοχής, ενώ πλέον ινστιτούτα αισθητικής, με το κατάλληλο, εξειδικευμένο προσωπικό αναλαμβάνουν κούρες ανάπλασης της ευαίσθητης επιδερμίδας των κάτω άκρων.

Μια περιοχή που η γυναίκα αμελεί συνήθως είναι ο λαιμός, σε αντίθεση με το πρόσωπο. Πράγματι, στη φροντίδα του προσώπου, προβαίνει 1-2

φορές την ημέρα τουλάχιστον (το πρωί, ώστε να ξεκινήσει το πρόγραμμά της με ένα καθαρό και λαμπερό πρόσωπο, αλλά και το βράδυ, ώστε να το ξεκουράσει και να το αποτοξινώσει από το μακιγιάζ και τους ρύπους που έχει δεχθεί όλη την ημέρα).

Το λαιμό, ωστόσο, που επιμελώς καλύπτει το χειμώνα με ζιβάγκο πουλόβερ ή εντυπωσιακά και ομοιογενή, άκρως θηλυκά φουλάρια, καλείται την άνοιξη να τον απελευθερώσει και να τον επιδείξει καθαρό και περιποιημένο. Επομένως, θα πρέπει στο ευαίσθητο αυτό σημείο να εφαρμόζει γαλακτώματα καθαρισμού και ενυδατικές και συσφιγκτικές κρέμες, με συγκεκριμένες απαλές κινήσεις και με φορά πάντα προς τα πάνω, προς το πρόσωπο, ώστε να διατηρείται ο λαιμός της σπυγός και αισθησιακός.

Το πλέον σημαντικό προϊόν που πρέπει να εφαρμόζει μια γυναίκα, από τις πρώτες ήδη ανοιξιάτικες μέρες, στο πρόσωπο, στο λαιμό και στο μούστο είναι μια ενυδατική κρέμα με μικρό τουλάχιστον ή μεσαίο δείκτη αντιηλιακής προστασίας, ανάλογα με τον τύπο και το χρώμα της επιδερμίδας

της. Οι επιβλαβείς για τον οργανισμό ακτινοβολίες του ηλίου είναι ιδιαίτερα δυνατές αυτό το διάστημα και «επιτίθενται» άμεσα στο δέρμα που μέχρι πρώτινος ήταν καλυμμένο και προστατευμένο από τα μακριά ρούχα. Συνεπώς, είναι υπεύθυνες για τις αντιαισθητικές πανάδες και διαφόρων μορφών δερματολογικές μυκητιάσεις, ερυθρήματα και αλλεργίες που ταλαιπωρούν την επιδερμίδα. Καθώς η καλοκαιρία παγιώνεται, η επιδερμίδα- με την προληπτική αγωγή αντιηλιακής προστασίας που οφείλει να ακολουθεί η γυναίκα- προσαρμόζεται ομαλά στην ηλιακή ακτινοβολία, οπότε ο κίνδυνος εγκαύματος μειώνεται αισθητά. Ακολουθώντας αυτούς τους απλούς κανόνες υγιεινής και φροντίδας του σώματος τους, οι γυναίκες μπορούν να απολαμβάνουν τις χαρές της ζωής που τόσο απλόχερα προσφέρει η πιο όμορφη εποχή του χρόνου, η Άνοιξη!

Άνοιξη...καιρός να βγω!!!

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