

Säravam nahk paari päevaga

Kevad tekitab soovi endisest veelgi kenam välja näha. Ja seda võimalikult kiiresti.

Nahka värskendab kõige paremini see, kui seda õigel viisil põhjalikult puhastada. Kasutage näo puhastamiseks pehmet riidelappi – marli ja flanell on selleks sobivaimad.

Valige endale sobiv näopiim ehk nn losjoon. Eelistage sellist, mis pole liiga kudesid pingutav. Kasutage isegi pisut pehmemat puhastuspiima, kui muidu harjunud olete – see ei ummista nahapore, kui pühite selle hoolikalt ära. Tehke protseduuri nii hommikul kui ka õhtul.

1. Uhtuge oma nägu sooja veega, seejärel pehmeda näpuotsatäie puhastuspiimaga. Turgutage nahka minimassaaziga, tehes näpuotstega ringjaid ning pikki paitavaid liigutusi – see kaotab näolt tursed. Eriti kasulik on see siis, kui olete eel-

misel õhtul liiga kaua üleval olnud. Samuti ergutab massaaž vereringet, kaotab uimase väljanägemise ja lõdvestab näolihaseid.

2. Kastke puhastuslapp käesooja vette, siis eemaldage sellega losjoon õrnalt nahalt. Loputage lappi aeg-ajalt vees ja korrake, kuni nahk on täiesti puhas.

3. Loputage nägu veega, et seda toniseerida. Seejärel kandke peale niisutavat kreemi.

VEEL VÕIMALUSI NAHKA PUHASTADA

Jooge rohkelt vett. See uhub kehast kahjulikud jääained ja niisutab nahka seestpoolt.

Tehke näole aurusauna. Kui teie nahk pole just väga kuiv, proovige nädalast



aurupuhastuskuuri. Saunasarnane efekt paneb teie näo värskelt õhetama.

Täitke kauss keedetud veega, lisage kas paar tilka teepuu õli, peotäis basiilikut või münti. Kummarduge kausi kohale ning katke

pea ja kauss rätiga, et võimalikult palju auru kohale jõuaks. Aurutage nägu 2–3 minutit. Seejärel patsutage nahk kuivaks ja kandke peale niisutavat kreemi.

Allikas: Family Circle

LUGEJA SOOVITAB

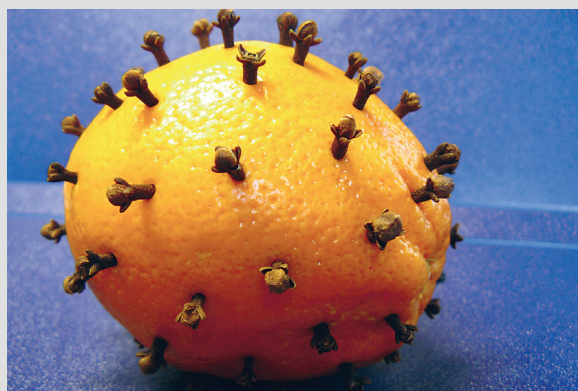
Aromaadne meremiin

Nelgiokastega apelsin tõrjub ruumist viirusi, mõjub aromitteraapiliselt ja lõhnab lihtsalt hästi. Selle valmistamiseks polegi vaja teha muud kui torgata apelsini sisse nelgid, jättes need mõne millimeetri pikkuselt välja turritama.

Apelsiniaroom parandab meeleolu, alandab kõrget vererõhku, avab hingamisteid.

Nelgilõhn teeb samuti taju paremaks, stimuleerib, inspireerib, lisab usaldust ja sisemist soojust.

Kadri Harjumaalt



VIIVIK VESKI