



Τι κάνουν οι αισθητικοί στο σπίτι για να κρατήσουν υγιές & λαμπερό το δέρμα τους;

Ποιες είναι οι οδηγίες της ειδικού για να κάνεις κι εσύ μικρές θεραπείες στο σπίτι;



ΧΑΡΑ ΜΠΙΟΥΡΓΑΝΗ 26 ΜΑΡΤΙΟΥ 2020



Τα υλικά από την κουζίνα με τα οποία φτιάχνουμε φυσικές φόρμουλες, αλλά και οι προϊόντικές θεραπείες πρώταγωνιστούν στην περιποίηση του δέρματος αυτή την περίοδο που τα ινστιτούτα είναι κλειστά, όπως και πολλά ιατρεία αισθητικής ιατρικής. Ρωτήσαμε την αισθητικό Μαίρη Φιλιππαίου να μας πει τι κάνει η ίδια στο πρόσωπό της όταν οι συσκευές είναι... off και τι μπορούμε να φτιάξουμε μόνοι μας.

Η φυσική συνταγή

Καθαριστικό με αλόη & αβοκάντο

Υλικά που θα χρειαστείς: 45 ml τζελ αλόης, 15 ml έλαιο αβοκάντο.

Τα βήματα: Βάζεις σε ένα βαζάκι 45 τζελ αλόης και προσθέτεις 15 ml λάδι αβοκάντο. Κλείνεις τη συσκευασία και ανακατεύεις καλά. Το καθαριστικό που έχεις στη διάθεσή σου είναι ιδανικό αν το δέρμα σου έχει έλλειψη υγρασίας.

Μάσκα για ξηρό δέρμα

Υλικά που θα χρειαστείς: 1/8 αβοκάντο, 2 κ.σ. γιαούρτι, 1κ.γ. λάδι, 1 κ.σ. μέλι.

Τα βήματα: Απλά ανακατεύεις καλά το μείγμα και η μάσκα είναι έτοιμη για να απλωθεί στο πρόσωπό σου. Άφυσέ την να δράσει 10-20'.

Μάσκα για ακνεϊκό δέρμα

Υλικά που θα χρειαστείς: 1 λιωμένη μπανάνα, 1/2 κ.σ. μαγειρική σόδα, 1/2 κ.σ. κουρκουμά.

Τα βήματα: Αναμειγνύεις και ανακατεύεις τα υλικά σου. Εφαρμόζεις στο πρόσωπο. Την αφήνεις να δράσει από 10' έως 20'.

Η προϊόντική θεραπεία

Η Μαίρη Φιλιππαίου προτείνει να αναζητήσεις προϊόντα με τις εξής προδιαγραφές στη σύνθεσή τους:

- 1.Καθαριστικό που περιέχει πρεβιοτικά. Τα συγκεκριμένα συστατικά θρέφουν τους καλούς μικροοργανισμούς και ισχυροποιούν τους αμυντικούς μηχανισμούς του δέρματος.
- 2.Το πρωί ξεκίνησε την περιποίηση του προσώπου με séroum και ενυδατική κρέμα με βιταμίνη C. Η ουσία αυτή θωρακίζει την υγεία του δέρματος γιατί είναι αντιοξειδωτική, ενώ προσφέρει και φωτεινότητα.
- 3.Το βράδυ είναι ιδανικό το séroum με βιταμίνη A και μια κρέμα που περιέχει 8 μορφές βιταμίνης B, γιατί η ανάπλαση γίνεται τη νύχτα.
- 4.Ιδανικά, δυο φορές την εβδομάδα, μπορείς να εφαρμόζεις μια sheet mask προσώπου με πεπτίδια για σύσφιξη (αν το δέρμα σου παρουσιάζει ακόμα και ήπια χαλάρωση) και μια καθαριστική με ενεργό άνθρακα που απομακρύνει τις τοξίνες.