

Тамне сенке и ајлајнери не препоручују се женама старијим од педесет година јер лице чине старијим и уморнијим

и боре на лицу постају све дубље. У овом периоду, у дневну и ноћну негу треба да уврстите специјалне препарате са састојцима против старења који подстичу стварање колагена и убрзавају регенерацију ткива. Идеални су препарати који садрже ретинол, витамине А, Е или фолну киселину. Они ће подстаћи обнову ћелија и утицати на правилно орожавање епидерма.

Савет: Испробајте микродермоабразију – интензиван салонски третман за уклањање

ТРИДЕСЕТЕ

Многи би помислили да младо лице не треба оптерећивати шминком, али двадесете и тридесете идеалан су период када можемо да експериментирамо са различитим *make-up* изгледима, а у исто време и изградимо свој лични стил. Било да волите да истакнете очи или усне, никада немојте да претерујете са количином пудера и коректора. Пудер изаберите према типу коже и наносите га онолико колико је неопходно да бисте покрили све несавршености на лицу.

ЧЕТРЕДЕСЕТЕ

У четрдесетим годинама тонус лица полако почиње да опада, па се појављују прве видљивије боре. Одговарајућа течна подлога у танком слоју, као и транспарентни пудер, учиниће кожу блиставијом и здравијом. Даље, користите сенке природних



Наша позната шминкерка Мина Абрамовић, читељкама *Базара* саветује која *make-up* правила треба да поштују у одређеним периодима живота...

тонова, као и *свежа* руменила у боји брескве или у розе тоновима. На тај начин лице добија посебну свежину. У овим годинама још можете да користите ајлајнере и тамније сенке, као и оне седефасте.

ПЕДЕСЕТЕ

Из неког разлога жене по уласку у шесту деценију често престају да се шминкају. Међутим, оне

одумрлих ћелија са површине коже, који ће је учинити свежијом и вратити јој изгубљени сјај.

ПОСЛЕ ПЕДЕСЕТЕ

У овим годинама нагло опада производња естрогена и продукција себума, што утиче на губитак воде, па кожа постаје сува и почиње да се перута. Дубоке боре све су израженије, посебно око носа и усана, а кожа лица и врата постаје опуштена. Препарати за негу после педесете треба да садрже липиде и фитохормоне (хормонски препарати биљног порекла). Појава дубоких бора везана је за недостатак хијалуронске киселине у организму, па ће серуми и креме обогаћени овим састојком помоћи у попуњавању бора.

Савет: Не заборавите изузетну делотворност чистих природних уља. Уље авокада дубински продире у кожу и посебан ефекат има на такозвано *пеглање* бора. Арганово уље кожи ће дати преко потребну влажност, док је уље макадамије нарочито делотворно у пределу око очију. ■

даме које имају традицију свакодневног шминкања, треба да се држе правила *мање је више*. Из личног искуства приметила сам да благи тонови на капцима и маскара у танком слоју, помажу да се изгледа млађе. Такође, што смо старије, боље нам пристају ружеви јарких боја, од тонова коралнона-ранцастих, па све до јаркоцрвених. Једини трик који треба примењивати јесте да се на усне нанесе оловка у боји ружа преко целе површине, па тек онда кармин. Препоручује се да кармин буде мат или благо кремасте текстуре, како не би дошло до разливања у ситне борице око усана. С обзиром на то да је у овом периоду кожа често дехидрирана, заборавите на *џешке* текстуре пудера. Благе *СС* или *ВВ* креме истонираће вашу кожу и учинити је млађом. И још нешто, тамне сенке и ајлајнери не препоручују се женама старијим од педесет година јер лице чине старијим и уморнијим.



РЕЧ СТРУЧЊАКА

Најважнија је хидратација коже

Зрела кожа непогрешиво одражава наш животни стил, навике, као и утицај хормонских промена.

Др Јасмина Викало, дерматолог (*Skin center*)

Поред година, она памти и укупне дозе УВ зрачења, оксидативног стреса, аерозагађења, а како пада ниво естрогена, заједно с њим смањује се и количина молекула младости, као и воде, услед нарушене природне хидролипидне баријере коже.

Правилном и континуираном употребом дерматокосметичких препарата који ће кожи надокнадити неопходне количине липида и овлаживача, заштиту од УВ зрачења, слободних радикала и оксидативних процеса, можемо значајно успорити процес старења коже и подстаћи њену регенерацију. Први корак у *antiaging* нези коже јесте добра хидратација која подразумева примену хидратантних крема и благих чистача у виду мицеларних раствора за свакодневно хигијену коже. Хидратантне креме треба да садрже супстанце које привлаче воду из спољашње средине и везују је за кожу (уреа, млечна киселина, хијалуронска киселина) и емолијенсе, који имитирају природне епидермалне липиде састављене од церамида, холестерола и масних киселина.

Поред хидратације, антиоксиданси и креме за заштиту од сунца, својим синергијским дејством пружају оптималну фото-заштиту, смањују fine линије, боре и подстичу здравље коже и лепоту. Који од антиоксиданса ћемо користити, зависи од тога да ли имамо изражено суву кожу, осетљиву-нетолерантну или су нам хиперпигментације проблем. Витамин Е служи као добар овлаживач, лактобионска киселина смирује осетљиву кожу, а витамин Ц смањује пигментацију и учествује у синтези колагена.

За вечерњу негу зреле коже добри су серуми на бази пептида, који стимулишу стварање колагена и учвршћују епидерм. Ретинол (витамин А) један је од најмоћнијих савезника против бора, али веома је нестабилан у додиру са светлосћу, топлотом и кисеоником па у одређеним концентрацијама може да изазове црвенило и пецкање. Најновији препарати на бази ретинола испољавају синергијско дејство са биопептиди-ма и хијалуронском киселином, чиме се могућност иритација смањује, а ефекат у подмлађивању коже повећава.