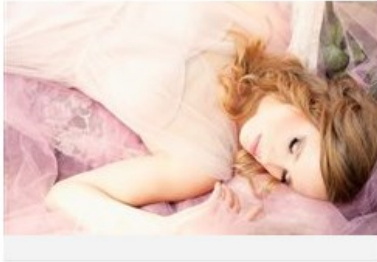


## 8 tips για να ξυπνήσεις πιο όμορφη

Δημοσίευση: 11 Ιουλ 2017, 10:44



Το θέμα είναι ότι ο ύπνος πραγματικά προσφέρει στη ομορφιά. Δεν είναι μύθος. Η ποσότητα είναι σημαντική, αλλά όσον αφορά την ποιότητα, εδώ τα χαλάμε πολλές φορές. Όχι όμως όσο πλησιάζει η μεγάλη μέρα. Δεν θα σας αφήσουμε, εμείς.

**1. Ξεκινήστε με το πλύσιμο του προσώπo σας την εκτέλεση μιας πλήρους φροντίδας του δέρματος.** Τη νύχτα, το σώμα σας είναι σε λειτουργία επισκευής, παλεύοντας σκληρά για να αναζωογονήσει το δέρμα μας από την φθορά της ημέρας. Πριν πάτε για ύπνο, αφαιρέστε τα βακτηρίδια και το μακιγιάζ για να ενεργήσει η αντι-γήρανση στο έπακρο. Μετά τον καθαρισμό, την απολέπιση και την τόνωση, εφαρμόστε έναν ορό με ιδιότητες αντι-γήρανσης κάτω απ' την ενυδατική κρέμα.

**2. Ενσωματώστε στην φροντίδα μερικά βασικά συστατικά.** Τα γλυκολικό οξύ, ρετινόλη, πεπτιδία, θαλάσσια φύκια, και Dermaxyl ενθαρρύνει δραστηριότητα του κολλαγόνου. Κατευναστικά συστατικά, όπως εκχύλισμα λευκού τσαγιού, αζουλένιο, και χαμομήλι παρέχουν αντιφλεγμονώδη ανακούφιση.

**3. Τοποθετήστε το σώμα σας σε σωστή θέση όταν κοιμάστε.** Ο καλύτερος τρόπος για ύπνο, είναι να ξαπλώνετε στην πλάτη σας. Το πρόσωπό σας δεν θα αγγίζει το μαξιλάρι, έτσι δεν θα γίνουν ζάρες. Πιέζοντας το πρόσωπό σας στο μαξιλάρι, περίπου 2.500 ώρες ανά έτος, είναι σαν να σιδερώνετε τις ρυτίδες στο δέρμα. Αν κοιμάστε στο πλάι, χρησιμοποιήστε ένα σκληρό μαξιλάρι και τοποθετήστε το κεφάλι σας, έτσι ώστε το κάτω μισό του προσώπου σας, δεν το αγγίζει. Διαφορετικά θα επιδεινώσει τα ρυτίδες που έρχονται με την ηλικία. Αυτές είναι οι βαθιές ρυτίδες σαν παρένθεση δεξιά κι αριστερά του στόματος. Αν χρησιμοποιήσετε μια μαξιλαροθήκη από μετάξι παρέχει επιπλέον προστασία, αποτρέποντας τον σχηματισμό ρυτίδων και σπάσιμο της τρίχας.

**4. Μειώστε το πρήξιμο με το ακόλουθο τρικ.** Ρίξτε στο νεροχύτη του μπάνιου σας κρύο νερό και ανακατέψτε μέσα 15 παγάκια. Βουτήξτε όλο το πρόσωπό σας, μέσα και έξω 10 φορές. Με τις χαμηλές θερμοκρασίες συστέλλονται τα τριχοειδή αγγεία και την τώνωεται η κυκλοφορία του αίματος.

**5. Ρυθμίστε τη ρουτίνα σας εποχιακά.** Κατά τη διάρκεια των θερμότερων μηνών, η μετάβαση σε μια ελαφρύτερη ενυδατική κρέμα ή ένα ενυδατικό τζελ θα βοηθήσει στην ελαχιστοποίηση των φραγμένων πόρων. Κατά τη διάρκεια του χειμώνα, η ενυδάτωση του δέρματος είναι το κλειδί. Προσθέτοντας μερικές σταγόνες από το λάδι για το πρόσωπο μέσα στην ενυδατική σας κρέμα νύχτας προσφέρει επιπλέον ενυδάτωση αλλά επίσης μια προστατευτική ασπίδα στο δέρμα για να αποτραπεί η εξάτμιση της υγρασίας από τη θέρμανση.

**6. Επενδύστε σε έναν υγραντήρα.** Όταν ο αέρας είναι ξηρός, ένας υγραντήρας βοηθά στην πρόληψη της απώλειας της υγρασίας στο δέρμα σας.

**7. Δημιουργήστε ένα ήσυχο περιβάλλον ύπνου.** Κάντε το υπνοδωμάτιό σας μια όαση ξεκούρασης και θεραπείας από το καθημερινό στρες. Τηλέφωνα ή τηλεοράσεις θα πρέπει να είναι έξω απ' την κρεβατοκάμαρα.

**8. Αφθονία ύπνου.** Η έλλειψη ύπνου κάνει το δέρμα να φαίνεται χλωμό και κουρασμένο. Η στέρηση ύπνου προκαλεί στρες, που μπορεί να επιδεινώσει όλους τα προβλήματα του δέρματος, συμπεριλαμβανομένης της ακμής, του και του εκζέματος. Αποτέλεσμα: Όταν είστε κουρασμένες, αυτό φαίνεται.

[entertainment.in.gr](http://entertainment.in.gr)