

SVJEŽINU ĆE VRATITI SVJETLIJI PRAMENOVIMA



BO DEREK

Živi opušteno na ranču, ali kad izađe u javnost, oči naglasi linerom. Posvijetlila je kosu pramenovima



JULIANNE MOORE

Maskara joj ističe oči. Kožu čuva ne izlažući se suncu

ZRELA LJEPOTA Lice negujte mješavinom ulja koju ćete dodati u svoju kremu. Starijim ženama dopušteno je i više šminke, od maskare do liner

Piše: ANA VUKAŠINOVIĆ

Što su žene starije imaju sve više tajni za njegu, no kako ne biste pretjerali i pogriješili u nastojanju da izgledate mlađe, donosimo trikove koji će vam pomoći da izgledate sjajno i u skladu s godinama.

- Dotjerivanje frizure, kože lica i tijela, pravilna upotreba kozmetike, od boja za kosu i tonova do šminke, odjeća, pravilna i zdrava prehrana te održavanje vitke figure i tjelovježba, stvari su koje svaka zrela žena mora poznavati i pravilno upotrebljavati - objašnjava Petra Kump, vlasnica kozmetičkog salona. Koža, primjerice, s godinama postaje suša pa ju je potrebno tretirati kremom koja će joj nadomjestiti masnoću ili vlagu.

ULJE UMJESTO KREMIKA

- Obogatiti ih možete uljima poput bademova, ulja koštica marelice, jojobe, avokada, makadamije ili ploda divlje ruže. A dodati im možete i eterična ulja lavande, ylang ylanga, tamjana i naranče - kaže Kump i dodaje da posebno uljima treba negovati ruke i stopala jer su upravo to kritični dijelovi tijela koji mogu otkriti godine, stoga ih redovito

treba tretirati kod pedikera. Kraća kosa vizualno pridonosi mlađem izgledu, pa je pustite da bude razbarušena. Svježinu će vratiti i pramenovi za nijansu dvije svjetliji od prirodne boje kose, čak i kod žena sa sijedom kosom.

ZA KOSU NAPRAVITE MJESAVINU

Povremeno je osvježite maskom od ulja. Manekenka Iman (56) svoju obojenu kosu neguje intenzivnom hidratantnom maskom s marokanskim uljem, dok stilistica Linda Rodin (64) pak za svoju sijedu kosu koristi poseban šampon za sjaj, a povremeno je neguje uljnom mješavinom ulja od marelice, nevena, badema i eteričnih ulja nerolija, ružmarina i smreke. Ženama u godinama dopušteno je koristiti i više šminke, od liner

lica - objašnjava jedna od najpoznatijih vizažistica današnjice Brigitte Reiss-Andersen. Obrve bi, savjetuje dalje, trebalo posvijetliti nijansu svjetlijom olovkom od prirodne boje kose. - Držite je pod kutem od 45 stupnjeva. Nanosi će biti mekši, a obrve izgledati prirodnije, te punije - kaže Reiss-Andersen. Sjajilo za oči neka bude također svjetlije i svjetlucavije, te ga treba nanijeti u unutarnji kut oka koji će probuditi lice. No i njega iznutra je važna, pa uvijek treba prednost dati domaćim kuhanim jelima, sirovom povrću, uz obilje čajeva i zelenih kašastih sokova. Mnoge slavne žene žive zdravo i sjajno izgledaju i u poznim godinama.

NJEGA TIJELA I - IZNUTRA

Dizajnerica Donna Karan (63) ujutro meditira, vježba jogu i pije zeleni smoothie, a kad je uhvati želja za slatkim jede kolačiće od oraha, datulja i sezama. - Ne zaboravite da je osim brige o izgledu važna i briga o psihi. Kako se osjećamo, kakve su nam misli i što činimo za sebe vidi se na našem izgledu i držanju. Izreka "ljepota dolazi iznutra", najviše je vidljiva u zrelim godinama - zaključuje Kump.

NE NARANČASTOJ

Iako šminkeri kažu da su usne s godinama tanje, najbolje je nositi neutralni ruž koji prati prirodnu boju usana. Želite li ih istaknuti stavite dva tona živahniji ruž. I blaga crvena vas može osježiti, imate li sijedu kosu. Narančasta će vas postarati.



JAGODICE ISTIČU LJEPOTU

Ženama se s godinama ispije lice pa im se lijepo istaknu jagodice. Iskoristite to i rumenilo utrljajte po najvišim točkama jagodica. Lice postaje i asimetričnije, ali nemojte ga pokušavati ispraviti čupanjem obrva jer ćete ih stanjiti. Počupajte samo one koje nisu unutar forme obrva ili otidite na profesionalno oblikovanje.



PRIRODA ZA LICE

Za kožu lica ne treba kupovati skupe kreme, nego u bazne dodati ulja badema, jojobe, avokada ili makadamije