



## Μακιγιάζ στην εφηβεία

*Κορίτσια, έχετε ακούσει ποτέ κάποια μεγαλύτερη κυρία να λέει: «Αχ, μακάρι να μου τα είχε πει αυτά κάποιος νωρίτερα!»*

*Γι' αυτό κι εγώ σας δίνω αυτές τις συμβουλές, παρ' ότι ξέρω ότι στην ηλικία σας δεν θέλετε να σας λένε τη γνώμη τους οι άλλοι!*

- ❖ Θα έχετε ασφαλώς παρατηρήσει ότι πολλά κορίτσια της ηλικίας σας δείχνουν όμορφες, χωρίς να χρησιμοποιούν καθόλου καλλυντικά. Μην ξεχνάτε πως το μακιγιάζ πλέον δεν καλύπτει.... απλώς αποκαλύπτει.
  - ❖ Το υπερβολικό μακιγιάζ (ακόμα και τα απαλά χρώματα) σίγουρα δεν ενδείκνυται για κανένα εφηβικό πρόσωπο. Η υπερβολική επιτήδευση όχι μόνο δεν σας κολακεύει, αλλά μπορεί και να σας οδηγήσει σε πρόωρη γήρανση.
  - ❖ Τα σημάδια της ακμής και τα σπυράκια δεν καλύπτονται με υγρό make up ή άλλα βαριά καλλυντικά – το μόνο που κάνουν αυτά είναι να ασφυκτιά η επιδερμίδα σας! Απευθυνθείτε στο δερματολόγο, ο οποίος θα σας καθοδηγήσει για το είδος της θεραπείας που πρέπει να ακολουθήσετε για την ακμή (σκευάσματα τοπικής χρήσης, φαρμακευτική αγωγή κ.ο.κ).
  - ❖ Αν θέλετε να κρύψετε μικρές ατέλειες (τυχόν ουλές, φακίδες ή σπυράκια) και να βελτιώσετε την υφή της επιδερμίδα σας, καλύψτε τοπικά με κονσίλερ (concealer). Στη συνέχεια απλώστε μια ελαφριά ενυδατική κρέμα στο χρώμα της επιδερμίδας σας (επιλέξτε κάποιο φαρμακευτικό καλλυντικό, δερματολογικά ελεγμένο). Για την έξοδο του Σαββατόβραδου, ολοκληρώστε το αποτέλεσμα με μια απαλή πούδρα σε σκόνη.
- 
- ❖ Τα φυσικά μαλλιά είναι πιο όμορφα και πιο υγιή. Στην ηλικία σας δεν έχετε λόγο να επιβαρύνετε τα μαλλιά σας με τις χημικές ουσίες που περιέχουν οι βαφές. Πιστέψτε με, έχετε χρόνια μπροστά σας για να ασχοληθείτε με ξανθές ανταύγειες κ.ο.κ.
  - ❖ Το ξέρατε; Η βαζελίνη είναι η καλύτερη φίλη σας! Είναι πολύ αποτελεσματική για την περιποίηση των «σκασμένων», ξηρών χειλιών. Απλώστε ένα στρώμα βαζελίνης στα χείλη και για λίγα λεπτά κάντε τους ένα απαλό μασάζ με μια μαλακή οδοντόβουρτσα. Μετά από αυτήν την ήπια απολέπιση, σκουπίστε τα με μια πετσέτα. Ήδη από την πρώτη φορά θα είναι πιο λεία και απαλά.

- ❖ Το μόνο καλλυντικό που δεν πρέπει να ξεχνάτε ποτέ σε αυτήν την ηλικία είναι το αντηλιακό! Ακόμα κι όταν ο καιρός είναι συννεφιασμένος, μην υποτιμάτε τις ύπουλες ακτίνες UV, ικανές να διεισδύσουν ακόμα και μέσα από τα παράθυρα των αυτοκινήτων.
- ❖ Μην παραμελείτε τα νύχια σας. Η θηλυκότητα αποτυπώνεται και στα περιποιημένα χέρια. Τα πολύπλοκα μανικιούρ δε σας αφορούν, ωστόσο φροντίστε τα νύχια σας να είναι καθαρά, καλοσχηματισμένα και κομμένα στο ίδιο μήκος, ενώ ένα απλό γυαλιστικό αρκεί για να τους δώσει λάμψη.
- ❖ Θυμηθείτε ότι το λαμπερό, καθαρό δέρμα και το χαρούμενο βλέμμα μπορεί να σας κάνει πιο ελκυστική από οποιοδήποτε trendy χρώμα της παλέτας, απλωμένο στις βλεφαρίδες ή στα μάγουλά σας.



*Θυμηθείτε ότι η ομορφιά είναι κυρίως εσωτερική υπόθεση, δηλαδή έχει να κάνει σε μεγάλο βαθμό με την καλή διάθεση και την αυτοπεποίθηση.*



*Μια κοπέλα που νιώθει καλά με τον εαυτόν της και αγαπά τον δημιουργό της, μπορεί ακόμη και με τα λίγα παραπανίσια κιλά, αλλά το φυσικό look και ανέμελο στυλ της, να γοητεύσει πολύ περισσότερο.*

*Γι' αυτό είναι πιο εποικοδομητικό να «δουλέψετε» προς αυτήν την κατεύθυνση, αντί να ανησυχείτε τόσο για το αν επιλέξατε τελικά το κατάλληλο gloss ή πούδρα.*

*Ναταλία Θ.*

*(Αισθητικός, ειδικευμένη στο επαγγελματικό μακιγιάζ, φίλη των εξερευνητών)*