

Лица

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

№2 • ФЕВРАЛЬ 2011

Мария
СЁМКИНА
Дом там,
где семья

10
НЕОБЫЧНЫХ
ВИДОВ
МАССАЖА

МЕНЮ ЗДОРОВЬЯ. ДИЕТА
ХУДЕЕМ
на цитрусах

8 РЕЦЕПТОВ:
блюда с сюрпризом

УГГИ,
БАЛЕНКИ
МОДНО, ТЕПЛО
И ОЧЕНЬ УДОБНО

ДЕТИ И РОДИТЕЛИ

НЕЛЮДИМ

Что делать, если ребенок
не хочет общаться?

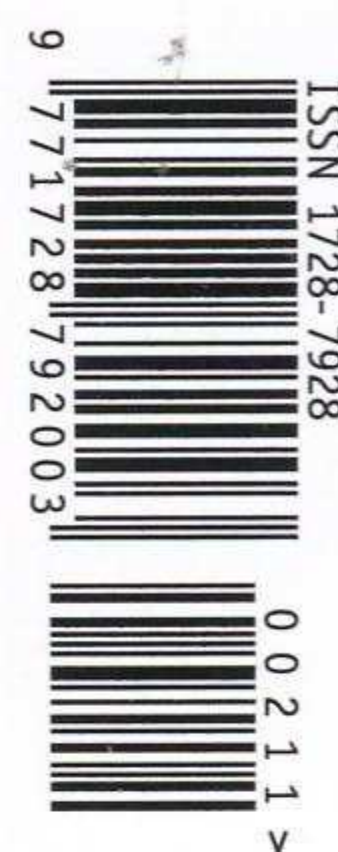
Квартплата
по Интернету

Платим без проблем,
без процентов

ТЕМА НОМЕРА

Вы супер-
ЖЕНЩИНА

Внешний вид и успешная карьера



Читаем по рукам

Гадалки могут прочесть по вашим рукам судьбу, врачи — рассказать о проблемах со здоровьем, косметологи — узнать, сколько вам лет и правильно ли вы ухаживаете за кожей

В зоне риска

Кожа рук практически не содержит подкожно-жировой клетчатки, поэтому она очень нежная и требует к себе бережного отношения. Причем больше всего такого отношения заслуживают именно женские руки. Еще бы! Каждая из нас ежедневно моет, стирает, убирает, готовит, пользуется мылом, которое содержит щелочь, нарушающую pH-баланс кожи. В результате кожа становится сухой, обезвоженной, быстро стареет. После 30 лет она становится суше еще и из-за снижения уровня гормонов в организме, а после 40 лет на ней появляются пигментные пятна. А мы забываем побаловать ее кремом, защитить от солнца, ветра, бытовой химии. В результате руки часто выглядят на 5–10 лет старше реального возраста своей хозяйки. Чтобы с вами такого не произошло, срочно принимайте меры.

Возьмемся за руки, друзья

Что могут сделать ваши руки, вы прекрасно знаете, а вот что можете сделать вы, чтобы у вас никогда не возникло желание спрятать их за спину? Конечно, соблюдать простые правила.

- * Стирка, уборка и прочие домашние работы — только в резиновых перчатках на хлопчатобумажной основе! Главный враг нашей кожи — бытовая химия, которой мы пользуемся каждый день.

- * Мойте руки водой комнатной температуры. От холодной кожа шелушится, становится жесткой, от горячей — сохнет. Затем обязательно смазывайте их кремом. Здесь вам подойдет **Крем для рук и ногтей Classic**, он успокаивает кожу, отбеливает и увлажняет ее, обладает антисептическим действием.

- * Каждое утро наносите на руки интенсивный увлажняющий крем, чтобы защитить ее в течение дня от сухости. В этом вам поможет **Крем для рук и ногтей Intensive**. В его состав входят экстракт ромашки, бисаболл, масло авокадо и алоэ. Благодаря особой формуле он еще и успокаивает кожу.

- * В течение дня можно пользоваться **Крем для рук и ногтей Soft&Dry**. Он моментально впитывается, не оставляя жирной пленки. В его состав входят экстракты абрикоса и семян хлопка, которые увлажняют и защищают кожу, а биологически активные вещества обеспечивают моментальный уход.

СВОИМИ РУКАМИ
Руки среднестатистической женщины 5 раз в день чем-нибудь заняты в воде. 20 раз в месяц чистят овощи. 500 раз в течение 10 лет убирают ванную и кухню. 36 000 раз на протяжении всей жизни моют посуду.



- * Перед сном сделайте массаж рук с **Крем для рук и ногтей Sensitive**. Он идеально подходит для чувствительной кожи. Не содержит красителей, ароматизаторов, парабенов. Нанесите его тонким слоем на тыльные стороны обеих рук, круговыми движениями потрите их одна о другую. Теперь помассируйте ладони и запястья. Затем добавьте еще немного крема, наденьте хлопчатобумажные перчатки на 15–20 минут.

- * Сохранить кожу рук нежной, предотвратить появление морщин и пигментных пятен поможет **Крем для рук Anti-ageing**.

Он специально разработан для эффективной борьбы с признаками старения кожи. В его состав входят экстракт розы — регенерирующее средство, способствующее повышению эластичности и упругости кожи, фитостерины сои, увлажняющие ее, а также ромашка и бисаболл, оказывающие успокаивающее действие. В сочетании с УФ-фильтрами эти вещества предотвращают преждевременное старение кожи и образование возрастных пятен.

- * Раз в неделю можно устроить нечто вроде домашнего SPA-лечения: вымойте руки, сделайте мягкий скраб, на 15–20 минут положите руки в ванночку с экстрактами трав, эфирных масел или солью, а в конце нанесите на руки концентрированный **Крем для рук Intensive+** с приятным ароматом миндального масла. Это актуально именно зимой, потому что он устраняет сильную сухость и растрескивание кожи, что часто бывает в холодную погоду, когда мы забываем надеть перчатки. Он содержит большое количество полезных компонентов, что обеспечивает максимальную увлажненность кожи, а еще и экономичный расход крема.

Парфюмерно-косметическая линия KAMILL создана на основе биологически активных веществ ромашки с максимально сохраненным набором ценных соединений. Ромашка оказывает на кожу успокаивающее и противовоспалительное действие. Все средства не содержат красителей, минеральных масел, парафинов, эмульгаторов PEG и обладают благоприятным для кожи значением pH. Они прекрасно переносятся кожей, что подтверждено дерматологическим тестом.

