



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com)

CİLT BAKIMI

Elbette her kadın güzel ve bakımlı olmayı ister. Ayrıca, kozmetik ürünlerine masraf yapmadan kendiniz de evde kolaylıkla maske hazırlayabilirsiniz. Cilt bakımı ve maske hazırlama konularında size birkaç öneri:

CİLDİNİZİ TEMİZLEYİN: Alfa hidroksi asit içeren peeling amaçlı iyi bir temizleyici ile yüzünüzü silin. Uygun temizleyiciniz yoksa evde hazırlayacağınız kolay bir karışım isinizi görecektir. Yulaf ezmesini toz pudra kıvamına gelene kadar dövdükten sonra ilik suyla karıştırarak ovalayın. Karışımı yüzünüze dairesel hareketlerle masaj yaparak yedirin. İlik bir bezle yüzünüzü sildikten sonra soğuk suyla durulayın.

BUHAR BANYOSU YAPIN: Bir kahve fincanı içine papatya ve nane çayını koyun. İnce bir bezi bu karışıma batırın (bezin gözünüze ve dudaklarınıza gelen kısmını kesebilirsiniz). Bezi yüzünüze doğru tutup bu şekilde 1-2 saniye bekledikten sonra bezi tamamen yüzünüze bastırın ve 10 dakika bu şekilde rahatlayın.

MASKE: Kozmetik ürünleri arasından seçebileceğiniz pek çok bakım maskesi var. Cildinizi derinlemesine temizleyen, nemlendiren ya da cildinizin eksiklerini gideren bir tanesini seçip uygulayabilirsiniz. Disarıda satılan ürünlerin yerine, evde kendi maskesini yapmak isteyenler için iste önerilerimiz:
Bu maskeleri hazırlamak için malzemeleri bir kase içinde karıştırın ve yüzünüze uygulayıp, on dakika bekletin.

Çikolata Maskesi: (tüm ciltler için) 1/2 fincan kakao, 4 yemek kasığı krema, 3 tatlı kasığı süzme peynir, 1/4 fincan bal, 3-4 tatlı kasığı yulaf ezmesi, 3 tatlı kasığı olgun avokado.

Sebze Maskesi: (yağlı ciltler için) 1/4 soyulmuş çekirdekleri çıkartılmış domates püresi, 2 tatlı kasığı yoğurt, 2 tatlı kasığı aloe jel, 3-4 tatlı kasığı yulaf ezmesi, 1 tatlı kasığı rendelenmiş salatalık, 2 rendelenmiş nane yaprağı.

Tutti Frutti: (kuru ya da çatlamış ciltler için) 1 fincan püre haline getirilmiş muz, seftali, kavun, karpuz, böğürtlen, çilek karışımı, 2 yemek kasığı krema, 2 tatlı kasığı süzme peynir, 1 tatlı kasığı esmer şeker, 1/2 tatlı kasığı kuru ada çayı, 3-4 tatlı kasığı yulaf ezmesi.

DURULAYIN: Cildinizde kuruyan maskeyi çıkarmak ustalık ister. Maskeyi kaldırmadan önce cildinizi nemlendirmek için ilik bir bezle hafifçe ovalayın.

NEMLENDİRİN: En iyi nemlendiricinizi parmak uçlarınızı kullanarak yüzünüze uygulayın. Daha sonra göz kreminizi de serçe parmağınızla yavaşça sürün. Bütün bu işlemlerden sonra disarı çıkmak istiyorsanız; sürdüğünüz kremlerin güneş isinlarına karşı cildinizi koruma özelliği olmasına dikkat edin.

CİLT TİPLERİ

NORMAL CİLT: Görünümü seffaf, gözenekleri kapalı, lekesiz ve problemsiz bir cilt. Hafif bir bakımla doğal güzelliğini korur. Kullanılacak ürünler: Süt tipi temizleyici, alkol oranı normal bir tonik ve su içerikli hafif bir nemlendirici.

KARMA CİLT: Alın, burun ve çene yağlıdır. Yani yüzde T şeklinde bir yağlanma görülür. Yağlı olan kısımlarda siyah nokta, yağ butonları, açık gözenekler bulunabilir. Yanaklardaki gözenekler ise kapalıdır. Kullanılacak ürünler: Süt tipi temizleyici, düşük alkollü tonik, cildin durumuna göre nemlendirici ve eğer gerekiyorsa göz çevresi için krem.

KURU CİLT: İnce bir üst deriye sahip, gözenekleri ufak ve kapalı cilt. Ancak yağ salgılanması normalin altında olduğu için görünümü mattır ve pul pul kalkmalar görülür. Cilt gergindir fakat çabuk kirisir. Kullanılacak ürünler: Süt tipi temizleyici, alkolsüz tonik, yağ içerikli nemlendirici, besleyici gece kremi, göz çevresi kremi ve nemle yağ depo edici maskeler.

YAĞLI CİLT: Görünümü parlak ve yağlı, gözenekleri açık bir cilt tipi. Gözeneklerin içi genellikle dolu, siyah noktali ve sivilceli olabilir. Yağlı cildin akne problemini önlemek için çok dikkatli bir günlük temizlik programı uygulanmalıdır. Kullanılacak ürünler: Jel tipi temizleyici, alkollü tonik, su içerikli nemlendirici ve sarkmayı önlemek için temizleyici ve sıkıştırıcı maskeler.

EGER YAĞLI CİLT SİVİLCELİYE: Sivilce, siyah nokta ile kapalı olan gözeneklerden fazla yağ salgısının disarı çıkamayıp, olduğu yerde birikmesiyle oluşur. Yağlı ciltlerde kullanılacak ürünlerin özenle seçilmesi şarttır.

Kullanılacak ürünler: Antiseptik sabun (kükürt, kafur, katran içeren ürünler).

EGER YAĞLI CİLT HASSAS İSE: Genişlemiş gözenekler, zaman zaman kirmizi lekeler görülür.

Hassasiyetinden pul pul kalkabilir. iç ve dış etkenlere karşı duyarlıdır. Kasıntı ve yanma görülebilir. Kullanılacak ürünler: Süt tipi temizleyici, kesinlikle alkolsüz tonik, alerji giderici kremler ve genelde cildin susuz yapısı olduğu için su içerikli hafif nemlendiriciler.

ÖLGÜN CİLT: Hücrenin yaşam ritminin yavaşlaması sonucu oluşan bir cilt tipidir. Ölü hücreler kat kat yığılarak sonuçta cilde kaba bir görünüm verir. Yağ hücrelerinin daha yavaş çalışmaları ise derin çizgilere ve gevsemeye

neden olur. Sürekli bir nemlendirici kullanılmazsa deri kurur ve kirisir. Kullanılacak ürünler: Kipozom ve vitamin E içeren kremler, alkolsüz tonik, alerji giderici kremler ve genelde cildin susuz bir yapısı olduğu için su içerikli hafif nemlendiriciler.