

## Az egészség derűje portál

Sminkeld magad az ünnepekhez!

Farkasné Lajter Enikő

---

{mosimage} Ehhez az első és legfontosabb lépés, hogy a lelkiünket felkészítsük. Hiszen a szem a lélek tükré, és ez bárhogy formázzuk, színezzük, a tekintetünk árulkodik az elrejtteni vágyott negatív érzelmeinkről!

Ilyenkor lehet egy kicsit bátrabban bánni a ceruzákkal, ecsetekkel, hiszen az arcunkat is nyugodtan ünneplőbe öltöztethetjük. A túlzásoktól azonban tartózkodjunk! Most is érvényes az alapszabály, vagy a szemünket vagy az ajkunkat hangsúlyozzuk inkább!

□

{mosimage} Kezdjük az elején: mivel a nyári színünk ilyenkorra már egy kicsit kopik, ellenőrizzük az alapozónk árnyalatát! Valószínűleg egy picit világosabb árnyalatot kell választanunk. A szemhéj árnyalására 2-3 színnél ne használjunk többet, és az élénk színű spirálokat is elfelejthetjük, ha a közönségesség helyett az ünnep méltóságához szeretnénk közeledni. Esti alkalmakhoz viszont választhatjuk a fekete vagy a barna sötétebb árnyalatát, de vigyázzunk, nehogy a festéktől elnehezült pilláké legyen a főszerep a szemünk ragyogása helyett! Apropos: az utóbbit fokozhatjuk öblögetéssel, amelyhez a hozzávalókat patikában vagy egyéb gyógynövény alapú termékeket forgalmazó boltokból, cégektől beszerezhetjük.

{mosimage} Amennyiben ajkainkat szeretnénk inkább hangsúlyozni, gyönyörű színekben kaphatóak természetes összetételű rúzsok. Ez azért fontos, mert lássuk be, az ünnepi étkezések alkalmával a hölgyek némi sminket is elfogyasztanak, ezzel se ártsunk hát magunknak! Erőteljesebb szemfestés esetén inkább csak némi szájfényt használjunk!

A pirosító és a púder használata ilyenkor is jó szolgálatot tesz a tartósság és üdeség elérése érdekében.

Divatos még a csillám használata a szemnél, az orcákon. Meghitt családi vacsorákhoz kevésbé, inkább a szilveszteri bulihoz ajánlom, de nem tartom feltétlenül szükségesnek. Ne rejtjük el teljesen önmagunkat a csillogás árca mögé, mert megeshet, hogy aztán nehezebb lesz kendőzetlenül megjelennünk az újonnan megismert nagy szerelmünk előtt!

□