

# SKIN FASTING (КОЖА НА ПОСТУ) ПРЕПОРУЧУЈЕ ДА СЕ ПРИВРЕМЕНО У ПОТПУНОСТИ ОДРЕКНЕТЕ КОЗМЕТИКЕ КАКО БИ КОЖА ОДАХНУЛА И ВРАТИЛА СЕ НА ФАБРИЧКА ПОДЕШАВАЊА



Али *спора нега* има и дословно значење: подсећа нас да ритуал неге треба да буде време релаксације и угађања себи, време издвајања из ужурбане свакодневнице и дигиталног света. Промислљен приступ нези омогућиће вам да лакше откријете шта је то што вашој кожи и вашој души посебно прија. Ритуал неге праћен мирисима и текстурама у којима уживате уз споре масаже којима примењујете препарате, могу помоћи да лакше утонете у сан, одагнате бриге и преузмете контролу над својом свакодневницом.

## SKINIMALISM – мање је боље

Још један тренд, овај пут од стране инстаграм *beauty* гуруа који су сами осетили да је време за рационализацију.

Минималситички покрети у нези директна су последица отпора према компликованим рутинама неге са више 10 корака у нези уз наношење великог броја препарата и састојака: двоструко чишћење, тоник, есенција, емулзија, серум/ампуле, крема за зону ока, хидратантна крема, SPF, маска, пилинг. И то све у истом дану.

Зашто превише козметике није добро? Могућност лошег укрштања састојака је већа уколико их је више. Сваки од тих производа осим благотворних, има и супстанце које су нужно зло: конзерванси, емулгатори, згушњивачи, боје, мириси – а умножавањем производа, на кожи нагомилавамо и такве нежељене супстанце. Претеривање са јаким активним супстанцама може да доведе до упалних процеса и иритација, као што је потврдила и дерматолог Витни Бов.

Свакако, најбољи дермокозметички брендови, који креирају негу на научној основи, уз поштовање физиологије коже, у формулисању препарата воде се правилом: што више ефекта уз што мање различитих састојака. Смањење количине козметике и активних супстанци на разумну меру је, дакле, дерматолошки оправдано, еколошки коректно, економично и разумно. ■

проблематичној кожи. Ако већ стављате кожу на пост, оставите у рутини неге благи чистач, базичну хидратантну крему и SPF. Ако одлучите да избаците SPF, тих дана се немојте излагати сунцу.

**Савет плус:** Ако имате проблеме попут акни, екцема, розацеа, ако сте на дерматолошкој терапији, немојте предузимати никакве кораке избацивања лекова и козметике на своју руку.

А шминка? Па ако избаците козметику, избаците и шминку. Иначе, цео процес нема никакав смисао.

## SLOW SKIN – спора нега за брзо време

Попут *споре моде*, *спора нега* вас позива да пажљиво одаберете само производе који су вам заиста потребни, да бирате квалитетну негу креирану уз еколошка правила одрживости. *Slow beauty* вам поручује да ћете, смањењем количине козметике, моћи да уложите у квалитетнију негу уз добар осећај да својим изборима чувате природу.

## КОЛИКО НАМ КОЗМЕТИКЕ СТВАРНО ТРЕБА?

Добро одабран чистач, блага хидратантна крема са SPF-ом која може и на зону ока је минимум неге. Ако желите да је обогатите активним састојцима, уведите неколико пута недељно (по *Skin Cycling* методи) ретиноиде и киселине. Ако је лето, потребан вам је посебан SPF. Ако користите креме са јаким активним супстанцама, треба вам посебна крема за зону ока. И још нешто: Ако спадасте у особе које уживају у својој нези, бирајте само оне производе који вам пријају, по *Slow Skin* методи.

