

СИНДРОМ

ОЙ ДОЖДИК – СОЛНЦЕ СКРЫЛОСЬ ЗА ТУЧАМИ, КАК БУДТО СТЕ С ЛИСТОЧКАМИ, УХОД ЗА НЕЙ НУЖНО УСИЛИТЬ



Дарья Жукова (24)

«КАРИТЭ И ОЛИВА»
BODY BUTTER, FREEMAN
Крем для тела



«DERM AOX»
LA ROCHE-POSAY
Средство комплексного действия для коррекции поверхностных морщин



ANTI-AGEING,
KAMILL
Крем для рук



«ДРИМ КРИМ»,
LUSH
Крем для тела



Если кожа на лице шелушится, становится сухой, раздраженной, появляются воспаления, значит, она испытывает дефицит витаминов и микроэлементов. Что из продуктов, богатых витаминами, вы исключили из своего меню?

Как правило, кожа сохнет, если ей не хватает углеводов и жиров. Отсюда – землистый оттенок лица, потому что витамин А не устаете организм. Кстати, для здорового цвета необходимо есть красные и оранжевые овощи и фрукты. Еще полезно завести в косметичке питательный крем с витамином А или можно купить в аптеке масляный раствор.

Для того чтобы кожа меньше реагировала на негативное воздействие окружающей среды, ей нужны антиоксиданты, то есть витамины А, Е, С и РР. Запасаемся овощами: брокколи, морковь, оливки, зеленый лук и салат, помидоры, болгарский перец. Помогут также мед, зеленый чай и красные ягоды.

Если заметили, что кожа стала дряблой и появи-

вился синюшный оттенок, значит, без витамина Н (биотин) вам не обойтись! Идем в магазин за яйцами, орехами, молоком и пивными дрожжами. Не путать с пивом: там одни вредные консерванты!

Для скорейшего заживления трещин и ранок помогут курица, индейка, свежая рыба, домашний и соевый сыр. Для свежего оттенка и шелковистости кожи нужно отказаться от острых, копченых, жареных блюд, колбасы и десертных вин! Против сосудистых звездочек спасает витамин С, поэтому кожу нужно баловать лосьонами, тониками и нежным молочком.

Между прочим, именно по рукам легче всего определить возраст женщины. Если кожа воспалена, потеряла упругость и появились первые морщинки, значит, не хватает жирных кислот. Необходимо есть орехи, кунжутное семя, семечки тыквы, а также жирную рыбу: скумбрию, лосося, сельдь, тунца. Питательные кремы для рук помогут справиться с первыми проблемами. Выберите средство с содержанием витаминов и программой anti-age. **M**

WWW.PAPARAZZI.RU 43



ПОЛУЧИ БИЛЕТ НА МОРЕ! ТВ-ПРОГРАММА #35 (104)

ПАПАРАЦЦИ

WWW.PAPARAZZI.RU

РОМАН АБРАМОВИЧ И ДАРЬЯ ЖУКОВА

РАЗВОД

ИЛИ СЕМЕЙНАЯ ССОРА?

МИХАИЛ ЗАДОРНОВ: ЖИЗНЬ НА ДВЕ СЕМЬИ

8

ЗЕМФИРА: ГРУСТНЫЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

НА ЧЬЕЙ СТОРОНЕ ТРЕУГОЛЬНИКА ТЫ?

Папарацци

September