**Pielęgnacja po letnim szaleństwie od KRAYNA**

**Bywa intensywnie. Wiemy. Praca, dom, początek roku szkolnego a z nim codzienne obowiązki rodzica, lub zawodowe. Tysiące maili, telefony, zakupy… A w tym wszystkim Ty… Wyszukiwanie dla siebie sekundy na łyk kawy i spokojne pięć minut na zebranie myśli czasem graniczy z cudem. Wszyscy to znamy. Pielęgnacja skóry w trybie poniedziałek-piątek nie bywa na pierwszym, ani nawet na drugim miejscu.**

Powody są jasne. Jest jednak podstawowe minimum, które musimy wykonać, by cieszyć się zdrowym i zadbanym wyglądem, po letnich szaleństwach, gdy ostatnie promienie słońca przywiezione na naszej skórze z wakacyjnego urlopy dały się przerobić w pozytywną energię, promienność i blask. Wszystko, by cieszyć się lepszym samopoczuciem lub też po prostu… cieszyć się! Tylko jak to zrobić? „Musisz znaleźć choć pięć minut dla siebie” radzą ekspertki od wszystkiego, „Dla Francuzek/Koreanek/Japonek taka forma pielęgnacji to absolutne minimum, ucz się od nich, bo jest czego” czytamy w różnego rodzaju artykułach i poradnikach. Takie porady niestety częściej stresują, niż motywują. Znajdźmy więc własną ścieżkę! Zdecydowana większość z nas, a już z całą pewnością Ty, droga Czytelniczko/Czytelniku mamy nawyk mycia zębów. Poranne i wieczorne mycie to absolutne minimum wpajane nam od dziecka. Skoro dbamy, aby w naszych ustach było świeżo, to jak moglibyśmy zaniedbywać skórę na naszej twarzy? Cera nie jest chroniona przez rozmaite ubrania (nie licząc maseczek, które musimy nosić w dobie pandemii), twarz narażona jest na bezpośredni kontakt z kurzem, pyłem i rozmaitymi zanieczyszczeniami. Dlatego nie wahaj się, poznaj prawidłowe kroki pielęgnacyjnego minimum. Wieczory będą robić się coraz dłuższe, znajdź więc w sobie regularność, by były dla Ciebie czasem przyjemności, mimo pracowitego tygodnia.

**Prawidłowa pielęgnacja krok po kroku - codzienne minimum**

Rytuał pielęgnacyjny powinniśmy rozpocząć od dokładnego przygotowania skóry twarzy, szyi i dekoltu. W tym celu wykonujemy demakijaż, jeśli stosujemy make-up i oczyszczamy z zanieczyszczeń takich jak kurz, brud oraz tego co produkuje nasza skóra (pot, sebum).

**Demakijaż:** oczyszczamy oczy z makijażu delikatnym płynem micelarnym do okolic oka. Następnie kolistymi ruchami myjemy skórę twarzy, szyi i dekoltu olejkiem do mycia COMFREY by KRAYNA który dokładnie rozpuści i pomoże usunąć substancje tłuste (takie jak produkty do makijażu). Możemy to zrobić dłońmi lub szczoteczką silikonową do mycia twarzy. Przyjemny masaż już teraz rozluźni Cię i zrelaksuje, a najbardziej oporne kosmetyki wodoodporne nie będą stanowiły problemu. Śmiało możesz umyć nim oczy, nic nie będzie szczypało. Sprawdziliśmy na własnej skórze! Albo właściwie… oczach :) Następnie zwilżamy dłonie wodą i ponownie kolistymi ruchami myjemy twarz (z olejku i wody zrobi się emulsja, co pomoże rozpuścić substancje rozpuszczalne w wodzie). Zmywamy wodą i bawełnianą szmatką, by skutecznie „zdjąć” kosmetyk z twarzy.

Drugie oczyszczanie – stosujemy piankę, żel, mleczko lub płyn micelarny – w zależności od typu skóry. Zmywamy wodą lub nawilżonymi wacikami kosmetycznymi. Osuszamy czystym ręcznikiem do twarzy lub ręcznikiem papierowym.

**Tonizacja:** Przemywamy skórę tonikiem lub hydrolatem kwiatowym (zawsze po umyciu wodą należy przywrócić odpowiednie pH skóry).

**Krem -** Nakładamy ulubiony krem AY by KRAYNA. Przeciwzmarszczkowy? Wybierz AY 1. Dla cery problematycznej/trądzikowej wybierz AY2, dla cery naczynkowej i delikatnej AY3. Dla panów lub pod makijaż AY 4. Krem nakładamy od wewnątrz do zewnątrz twarzy, nie naciągając przy tym skóry. Czekamy aż się wchłonie.

**Olejek -** Nakładamy Olejek Malina i Rozmaryn i wykonujemy odmładzający masaż. Możemy wykorzystać ruchy uciskania, które doskonale drenują skórę i odprowadzają obrzęki limfatyczne oraz ruchy koliste, rozluźniające mięśnie twarzy i pobudzające mikrokrążenie skóry.