

«For å få vakre øyne, se etter det gode i andre, for å få vakre lepper, si bare gode ord – og for å få en rett holdning, gå med vissheten om at du aldri er alene.»

Audrey Hepburn



BRUK VIPPESERUM MED MÅTE

Det er ingen tvil om at vippeserum virker og at man faktisk kan få de lange og fyldige vippene man alltid har ønsket seg. Men ikke overdriv bruken. Noen av produktene som finnes på markedet inneholder veksthormoner som kan forstyrre vippehårenes vekstsyklus. Resultatet kan bli at du etter noen uker med drømmevipper, opplever at de plutselig en dag virker tynnere og kortere. Det skyldes, ifølge flere hudterapeuter, at hårenes vekstsyklus er inne i samme rytme, slik at de faller av samtidig.

Bruk derfor vippeserum med måte – og ta pauser etter noen uker når ønsket effekt er oppnådd. Et alternativt tips er å smøre vippene inn med olivenolje eller E-vitaminolje. Dette skal ifølge ayurvedisk medisin kunne styrke dem slik at de vokser seg litt lengre og tettere før de faller av – uten å forstyrre hårenes vekstsyklus.



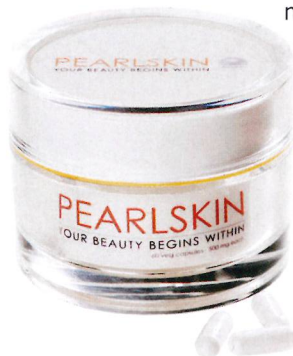
Pent smil med SHITAKE

Forskere har funnet ut at shiitakesopp inneholder et sukkerstoff, *lentinan*, som tar knekken på de bakteriene i munnen som forårsaker tannrøte. I tillegg viser studier at wasabi og rå løk også inneholder stoffer som kan hindre bakterieve i munnhulen.

(Kilde: American Academy of Cosmetic)

PERLER TIL Å SPISE OPP

Kinesiske keiserinner og egyptiske dronninger spiste perler for å beholde sin ungdommelige hud. I vår tid er perler blitt brukt som ingrediens i mange av de mest eksklusive kremene på grunn av sin antiagingseffekt. Men effekten skal være enda bedre om man spiser dem! Perler inneholder nemlig viktige mineraler og næringsstoffer som skal stimulere produksjonen av enzymer og hormoner – og som har mange foryngende effekter på kroppen. Pearlskin består av finslepent perlepulver i vegetabiliske kapsler. Produktet er norskprodusert og utviklet av hudpleier og kostholdsekspert Samina Berntsen (kr 690 for én måneds forbruk, Pearlskin.no og Kostforkvinner.no).



Ikke testet på dyr?

Visste du at de aller fleste ingrediensene som brukes i kremer er testet på dyr? Dette skal utelukke risikoen for uheldige bivirkninger på mennesker. Så selv om du kjøper kremer som markedsføres med at de ikke er testet på dyr, kan det godt hende at selve ingrediensene er det.

(Kilde: Din kosmetikk- og hudpleieguide)

