

Objectif beauté des gambettes impeccables

Objectif beauté : des gambettes impeccables, les collants opaques sont rangés, avec des tenues plus légères, on sort les bas qui laissent voir la jambe en transparence. Donc pas de peau de lézard, ni de poils disgracieux. Pour cela, on agit sur cinq fronts, on gomme, on draine, on masse, on épile et on bronze.

Gommage

Deux fois par semaine, on fait un gommage, solution express sous la douche avec un gel exfoliant.

L'idéal pour un moment de détente, après un bain, on pratique des massages circulaires, des chevilles vers le haut des cuisses, avec un gant de loofah.

Le loofah est issu d'une sorte de courge, dont on utilise la fibre séchée pour en faire des éponges naturelles.

Ses bénéfices sont nombreux ; massage exfoliant doux, stimulation de la circulation sanguine, délassement musculaire, léger drainage lymphatique.

Nécessaire avant une épilation pour éviter les poils sous-cutanés. Egalement avant

l'application d'une crème hydratante, dont l'action sera optimisée grâce à un bon gommage.

Épilation

Il existe plusieurs méthodes plus ou moins aisées et plus ou moins douloureuses.

La plus rapide et la plus simple est la crème épilatoire, si vous n'avez pas une peau sensible.

En couche épaisse sur toute la jambe, on attend quelques minutes puis on passe une raclette, enfin on rince soigneusement à la douchette. Le résultat reste impeccable une



dizaine de jours. A déconseiller pour les zones sensibles, comme les aisselles et le maillot.

La cire froide

C'est une technique intéressante pour les personnes ayant des troubles circulatoires, dont les jambes ne doivent pas être exposées à la chaleur.

De la cire est déposée entre deux bandes de cellophane, vous la réchauffez entre vos mains, puis vous enlevez une feuille et appliquez la feuille enduite de cire sur la jambe en partant du genou vers le bas, vous passez plusieurs fois la paume de la main sur la bande puis vous l'arrachez d'un coup sec en commençant par le bas et en remontant à rebrousse poil.

Aucun risque de brûlure, mais seulement pour une pilosité fine et légère.

Vous serez trois semaines tranquille, avec cette cire.

La cire orientale

Méthode facile, préparation rapide, je vous conseille le système de roll-on prêt à l'emploi. Après avoir fait légèrement chauffé le tube au micro-ondes, on applique sur les jambes avant d'avoir testé la chaleur sur la main, toujours du haut vers le bas puis on applique une bande de papier tissé fourni dans le kit et on lisse, avec la paume de la main avant d'arracher du bas vers

le haut toujours à rebrousse poil. Les résidus de cire sont solubles à l'eau. Une crème hydratante est nécessaire après toute séance d'épilation. La cire orientale est constituée de caramel et de miel, c'est une méthode traditionnelle, employée dans les pays de la méditerranée.

La cire chaude

C'est la plus efficace, car en chauffant le poil elle le ramollit, mais elle est délicate à pratiquer.

Elle existe sous forme de petites billes de cire à faire fondre dans un appareil chauffant.

Une fois fondue, on applique la cire avec une spatule, après avoir testé la chaleur, car les risques de brûlure sont nombreux, puis on applique une bande, on lisse



avec la main du haut vers le bas et on arrache du bas vers le haut, en serrant les dents.

Il faut utiliser une huile spécifique pour enlever les résidus de cire car elle n'est pas soluble à l'eau. Hydratez-bien ensuite.

Environ trente jours de tranquillité avant la prochaine séance, ouf !

Épilations médicales ou laser ou à la lumière pulsée

Ce sont des méthodes qui se pratiquent sous contrôle médical car elles comportent des risques, dans certains cas.



Elles sont sensées être définitives, bien que quelquefois des repousses de duvet soient possibles.

Les deux méthodes sont valables sur des poils naissants, et bruns, car ce sont les plus riches en mélanine, les ondes vont détruire la mélanine du poil au niveau du bulbe, il ne repoussera plus. Il faut compter 4 à 8 séances.

Ce n'est pas indolore, et provoque sur certaines peaux très pigmentées des taches blanches irréversibles.

Les aliments draineurs

Pas de jambes aux chevilles fines sans drainage. C'est facile grâce aux artichauts, asperges, radis et ananas.

Pour une bonne circulation veineuse, vive



les vitamines P, vous les trouverez dans les myrtilles, le cassis, les framboises et tous les fruits rouges.

A vos cocktails !

Passer à la centrifugeuse le jus d'un demi-citron vert, deux tranches d'ananas frais, et trois fraises. Versez le tout dans un verre haut, ajoutez du Perrier. Vous aurez des jambes de gazelle !

Des jambes dorées

Pour commencer la saison, utilisez des laits hydratants contenant des auto-bronzants à action progressive.

Ainsi vous éviterez la couleur orangée, et aurez sous vos bas une belle peau, légèrement dorée.

Pensez à faire un gommage avant l'application du produit, pour un résultat uniforme et naturel.

Sylvie Viron

