

tab Linda Jõgisoo teha näole õrn koorimine ja näomassaaž. Viimane aitab parandada verevarustushäireid, mis on tingitud talvisest temperatuurist. Samuti on kevadel sobivad igasugused niisutavad hooldused.

Kui aga aega ja võimalusi salongis käimiseks napib, saab edukalt taastada talvel kaotatud jume ka kodus ise endale maske kokku segades. Siinkohal toob kosmeetik mõned näited sellistest toiduainetest, millega kevadel jume klaarimaks muuta.

- Kohupiimamask – segada 2 sl kohupiima, 1 tl koort, 1 tl mett. Hoida u 20 min.

- Kartulimask – segada 1 keedetud kartul, 1 munakollane ja piim. Kanda paksu kihina näole ning lasta u 30 min mõjuda.

- Meemask – segada mesi ja mandliõli. Hoida näol u 20 min. Aitab ka lõhenenud huulte korral.

- Banaanimask – segada pool purustatud banaani, 1 sl kohupiima ja 1 sl koort. Hoida näol u 20 min.

Lisaks saab kodus iluvahenditena kasutada kõiki teisigi mineraalaineid, orgaanilisi happeid ja vitamiine sisaldavaid puu-, köögi- ja juurvilju. Näiteks võib õuna, porgandit, kapsast, maasikat

eespool mainitud maskide sisse riivida või lihtsalt nägu nende mahлага määrida, sest need sisaldavad palju vitamiine ning on nahale väga kasulikud. Loomulikult on kõik mainitud puu- ja köögiviljad kasulikud ka toidulaua.

Kas kodustest looduslikest näomaskidest piisab või peab siiski vahel laskma hoolduse teha professionaalil kallite salongitoodetega, on kosmeetiku sõnul igauhe enda otsustada. Kui inimese näonahk on enam-vähem terve ning ta saab abi kodustest näomaskidest, siis on see väga hea. Kui aga esinevad nahaprobleemid, mida meie kliimas tuleb kahjuks ette sageli, on kosmeetiku või nahaarsti sekkumine vajalik, kuna nahk vajab erihooldust.

KREEMIVALIK ON LAI

Kevadeks sobiva kreemi valimine võib tihtipeale osutuda raskeks, kuna polettidel on valik väga suur. Lisaks pakuvad erinevaid nahahooldustooteid apteegid. Kosmeetik Linda Jõgisoo sõnul mingit eelistust apteegis ja poeetil pakutava kosmeetika osas pole.

Apteegis müüvad tooted on sageli loodusliku (taimse) koostisega. Need sisaldavad vähem keemiat, sobides hästi

probleemsele, tundlikule või allergilisele nahale. Poeletilt on selliseid kindlasti raskem leida. Kui tõsiseid nahaprobleeme pole, võib ka kauplusest väga häid nahahooldusvahendeid saada. Tuleb lihtsalt proovida erinevaid ja leida see õige!

Siinkohal juhib kosmeetik tähelepanu sellele, et looduskosmeetika eelistajad arvavad ekslikult, et loodusliku koostisega kreemides säilitusaineid ei ole. Tegelikult on neid peaaegu kõikides toodetes, sest üldjuhul sisaldavad kreemid vett. Kui koostises on aga vesi, siis on vaja ka säilitusaineid, muidu rikneb kreem kiiresti. Samuti kaitsevad säilitusained kreemi mikroobide, bakterite ja hallitusseente vastu.

Peale näokreemide ja -maskide kasutamise saame ka ise oma naha heaolu jaoks palju teha. Tuleb piisavalt värskes õhus viibida, liikuda, õigesti toituda, korralikult puhata ning mitte liialdada alkoholi ja tubakaga.

Kosmeetik väidab, et tihtipeale on just maal elavate inimeste nahk tervem ja ilusam, sest seal on puhtam õhk ning toidulaudki sageli tervislikum. Kuid tervislikke eluviise saab järgida igauks.

LIINA KÄRMAS

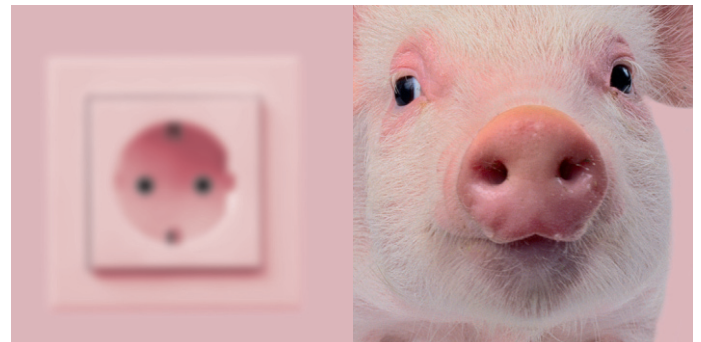
Kaitske oma silmi enne kui on hilja!

Ocuvite peatab Teie silmade vananemise.

Me elame tänapäeval kõrgema vanuseni, kui see meie silmadele „jõukohane“ on. Seega pole ime, et paljud inimesed märkavad ligikaudu 40-aastaselt, et liiklusrõõgid muutuvad äkki hõõsamaks, ajalehte tuleb lugedes hoida silmadest kaugemal või ei näe me enam nii hästi hinnasiltide lugeda. Järeldus: vajate kõigepealt silmaarsti või optiku abi. Esimesed prillid on ilmne viide silmade vananemisele.

Lisakoormus silmadele

Töö arvutiekraani ees, autode heitgaasid, ebatervislik toitumine, stress, suitsetamine, alkohol ja kohvi – kõik see koormab ja kahjustab meie silmi.



Tõestatud toime

Ocuvite Lutein'i näol on väljatöötatud tablett, mis tugevdab meie silmi, et nägemine püsiks võimalikult kaua.

Hoolitsege oma silmade eest juba varakult, et terav nägemine püsiks kaua.

Ocuvite Lutein annab Teie silmadele uue jõu.



Ocuvite on müügil apteekides!

Ocuvite Lutein sisaldab järgmisi mikrotoitaineid: luteiin, zeaksantiin, vitamiin E, vitamiin C, seleen, tsink.