

Sügistalvine kehahooldus

ERAKOGU

Oma keha eest tuleb hoolt kanda aasta ringi, kuid talv seab nahahooldusele ka mõned erinõuded.

Nahahoolduse kohta eri aastaegadel liiguvad ringi mitmesugused müüdid. Näiteks selline, et suvel tuleb kasutada rohke veesisaldusega kreeme, talvel rasvarikkamaid. Tegelikult vajab nahk ka talvel niisutust, tuleb ainult jälgida, et kreemitamine toimuks vähemalt pool tundi enne öuemeinekut.

Nahk vajab puhastust ja kaitset välismõjutuste eest igal aastaajal. Samuti ei maksa unustada, et igal nahatüübil on oma erivajadused. Et teada saada, millised on just sinu naha vajadused, soovitatakse külastada kord kuus kosmeetikut.

Näo- ja kaelahooldus

Sügistalvel vajab meie nahk kindlasti rohkem toitmist. Tänapäeval on paljud kreemid 24tunnise toimega, s.t sama kreemi võib kasutada nii hommikul kui õhtul.

Nahk muutub sügisel tuhmiks ja kuivaks. Hea oleks seda turgutada vitamiinikokteiliga ehk kasutada kreeme, mis sisaldavad C-, A-, E- ja F-vitamiine, mis taastavad naha sära ja energia.

Kombineeritud ja rasuse naha puhul soovitatakse kasutada emulsioone. Ka võib nahale energia andmiseks kasutada vitamiine sisaldavaid seerumeid.

Unustada ei tohiks silmi. Nii hommikul kui õhtul tuleks silmaümbrust hooldada toitva kreemiga.

Talvel on jumestuskreemil ka naha kaitsev funktsioon. Spetsiaalseid külmakreeme tuleks näole kanda enne jumestuskreemi.

Näo koorimisel ja toitvate maskide tegemisel ärge unustage kaela. Näokreemi võib julgelt kanda kaelale või kasutada spetsiaalset kaela- ja dekolteekreemi.

Kodus soovitatakse kord nädalas nägu ja kaela koorida. Seejärel võiks teha puhastavat savimaski: normaalse naha puhul kord nädalas, kombineeritud ja rasuse naha puhul isegi kaks korda nädalas.

Muidugi võib nägu turgutada ka toitvate maskidega, mis tuleks valida vastavalt vanusele.



Annika Üürike soovib kord kuus külastada kosmeetikasalongi.

Keskealistele ja vanematele naistele teeb muret lõtvuv kael. Selle põhjus seisneb kollageeni vähenemises organismis. Kollageen on aine, mis hoiab naha elastsena, aga vanusega selle tootmine rakkudes väheneb. Nüüd tulebki appi võtta kollageeni sisaldavad kreemid ja seerumid.

Kehahooldus

Kogu keha hooldusesse võiks sügistalvel samuti tõsisemalt suhtuda. Salongihooldest soovitatakse tselluliidiprotseduure, massaaže, mähised, mida vajame lõõgastumiseks ja stressi leevendamiseks.

Kodus võiks kord nädalas koorida oma keha – kas siis duši all või saunas. Pärast koorimist kasutage kas öli või toitvat kehakreemi. Nahale teeb head ka kuivharjamine ning loomulikult ei maksa unustada tervislikku toitumist.

Jalahooldus

Arvatakse, et jalgade eest tuleb rohkem hoolitseda suvel, sest kanname lahtiseid jalanõusid ja jalad on kõikidele näha. Kuid jalad vajavad hoolt aasta ringi. Nii nagu meie nahk, on ka jala- tüübid erinevad: kuivad, külmetavad, higistavad jalad, diabeetiku jalad. Sobiva hoolduse ja kreemi leidmiseks tuleks külastada kord kuus pediküürijat.

Koduses jalahoolduses raspeldage jalgu kord nädalas, lükake tagasi küünenahad, vastavalt vajadusele lõigake-viilige küüsi.

Küünte lakkimisel kasutage enne värvilaki pealepanekut aluslakki, see kaitseb küünt. Ka varbaküüntele võiks enne jalgade kreemitamist kanda õli ja selle korralikult sisse masseerida.

Kasutage spetsiaalseid jalakreeme, kehakreemist jääb jalgadele väheseks, ükskõik kui toitev see ka on.

Talvisel perioodil külastatakse rohkem ujulaid ja nauditakse rohkem saunamõnusi. Koos sellega tuleks pöörata tähelepanu ka jalgade kaitsele nii küüne- kui nahaseene eest.

Kindlasti tuleks n-õ vesistes keskkondades kanda plätusid ning pärast pesemist jalgu hoolega kuivatada ja kreemitada. Spetsiaalse kaitsevahendina ei maksa häbeneda Cutasepti pihustamist jalgadele.

Kätehooldus

Peale näo, kaela, keha ja jalgade ei tohiks unustada ka käsi. Öeldakse, et käed on meie visiitkaart. Käsi tuleks mitu korda päevas kreemitada toitva kätekreemiga. Salongis võiks iga kolme nädala tagant teha spetsiaalset kätehooldust. Kasuks tulevad parafiinivannid.

Koduse kätehoolduse juures ei tohiks käte kreemitamise kõrval unustada ka küüsi. Küüneõli toidab küünt ja pehmendab küüneümbruse nahka.

Vähetähtis pole ka meeldetuletus: öue minnes kohe kindad kätte!

ANNIKA ÜÜRIKE

rahvusvaheliselt (CIDESCO)
diplomeeritud kosmeetik