

# Kirglik päevitamine

Päikesepõletuse tagajärjed võivad pigmentdilaikude

Tänaseid keskealisi ei hoiatanud nende varases nooruses keegi, et päike kauni jume kõrval salaja ka kurja teeb. Alles viimasel ajal on hakatud rääkima nahavähist, mis kõlab nii jubedalt, et seda teadvusessegi ei taha lasta. Ilu – see tundub palju hingelähedasem teema. Täna on teada, et need pigmentdilaigud, mis keskeas meie nägu, õlgu ja dekoltee piirkonda kaunistama hakkavad, on ehk alguse saanud juba lapsena saadud päikesepõletusest.

Oriflame'i ilukonsultandid Helina Eha ja Ester Lokotar andsid lahkelt nõu, kuidas päikesepõletust vältida ja selle tagajärjedega toime tulla.

## HELINA EHA, kui suureulatuslik päikesepõletus tekitab pigmentdilaike?

Võib piisata ühest väga tugevast või mitmete aastate jooksul saadud põletustest. Nahk on meie kõige suurem organ ning tal on hea mälu – ta ei unusta midagi ära, mis temaga juhtunud on. Vastupidi, kõik jääb meelde, kuhjub ja lööb ühel hetkel välja. Suurima tõenäosusega tekivad pigmentdilaigud pärast 40. eluaastat, vahel ka varem.

## Mida põletuse ärahoidmiseks teha annab?

Ikka tuleb hoolega oma nahka kaitseda. Päike pole enam see, mis aastakümneid tagasi – päikesekiirgus on muutunud palju aktiivsemaks ja ohtlikumaks. Eriti ettevaatlik tuleb olla talviste lõunamaa reiside ajal, sest meie organism pole harjunud sel ajal päikest saama. Mida

rohkem ekvaatori poole, seda tugevam peab olema päikesekaitse. Käisin hilja aegu Hiinas ja alustasin päikesekaitse faktoriga 20, järgmisel päeval 15, siis 10. Seda ei tasu karta, et päikesekaitse ei lase üldse päevitada, naasin kauni jumega. Mida tumedam nahk, seda väiksem võib olla päikesekaitse faktor.

## Kas päikesekaitse kreemid sobivad nii näole, kaelale kui kogu kehale?

Firmade tootevalikus võib olla universaalseid kreeme, aga ka spetsiaalseid näokreeme. Näole ei tohi panna kehale mõeldud trimmivaid päikesekaitse kreeme.

## Olen kuulnud, et lõhnaõli kasutamiseks tuleb suvel olla ettevaatlik.

Kui lõhnaõli satub ühte kohta liiga palju, võib päike selle paiga ära kõrvetada. Üks võimalus on pihustada lõhnaõli õhku ning astuda seejärel sellest pilvest läbi. Siis jääb parfüüm kehale ühtlaselt. Mõned firmad toodavad ka suvisi lõhnaõlisid, mis on tehtud vee, mitte piirituse baasil. Just piiritus ongi see, mis päikesepõletuse esile kutsub.

## Ehk oleks siis mõistlikum kasutada isepäevitajaid?

Isepäevitajad annavad nahale isegi väikese kaitse ning põletik ei teki nii kergesti. Kuid nende kasutamisel on ka oma tarkus – nahk tuleb eelnevalt ette valmistada, s.o eelmisel päeval on vaja keha koorida, et isepäevitaja mõju oleks ühtlasem.



## Mida ette võtta, kui pigmentdilaigud on juba tekkinud?

Kõigepealt rõhutan, et kui nahk on aastaringselt õigesti hooldatud, mõjub ka päikesepõletus leebemalt. Juba pigmentdilaikudega kaetud piirkondade tarvis on paljudel firmadel välja töötatud spetsiaalsed pleegitavad kreemid. Neid võiks kasutama hakata enne, kui rannahooaeg kätte jõudnud. Pleegitav efekt on ilmselt seda tõhusam, mida vähem aega on päikesepõletusest möödas.

## ESTER LOKOTAR, tedretähtidel on teine tekkepõhjus, aga kas ka neid saab pleegitada?



WWW.OPTIKA.EE

Juunikuus pakume  
suures valikus prilliraame

SOODUS-  
HINDADEGA  
Paljud päikesepriid  
(ka polaroidklaasidega)

Nägemise kontroll kohapeal!

-30%  
-50%  
-40%