

# Kuidas kaitsta juukseid

Päike, tuul ja merevesi – kõik need rikuvad juukseid. Kuidas kaitsta neid suviste ohtude eest?

HEIKI MAIBERG

● Päikesekiirgus rikub juuste struktuuri, muutes need hapraks ja juukseotsad kergesti lõhenevaks. Kasutage UV-filtriga šampoone ja palsameid.

● Kuumus teeb juuksed kuivaks, tuule mõjul kaotavad need elastsust. Kasutage pehmeid šampoone, mis seovad niiskust ja takistavad sellega juustel ülemäära kuivada.

● Pöörake tähelepanu veele, millega juukseid pesete. Kui see on väga kare ja sisaldab hulgaliselt soolasid, kasutage peapesuks keedetud vett, millele lisage veidi soodat ja paar tilka sidrunimahla.

● Pea pestud, kandke juustele 3–5 minutiks niisutav mask, mis annab neile läike ja elastsuse, tugevdab neid ning taastab nende loomuliku niiskuse.

● Et juuksed alluksid hooldusele, kasutage palsamit ja maske. Need avaldavad tundlikule peanahale niisutavat mõju. Võtke 2 klaasi keedetud vett, 1 sl kuivatatud nõgeselehti, salveid, rosmariini ja 1 tilk lavendliõli. Saadud segule võite lisada ka ühe tilga teepuuõli. Valage see kõik roostevabasse kastrulisse, ajage keema ning laske siis öö läbi tõmmata. Kurnake saadud mass ja loputage sellega juukseid.

● Kuivadele ja habrastele juustele sobib järgnev retsept. Võtke 1 sl želatiini, 1 klaas puhast vett, 1 tl naturaalselt õunaäädikat, 2 tilka jasmiiini-, salvei- ja rosmariiniõli. Lahustage želatiin vees, lisage õunaäädikas ja õlid. Segatud mass hõõruge peanahka ning hoidke seda 5–10 minutit. Siis loputage puhta veega. Tehke seda protseduuri kord nädalas.

● Pärast suplust meres loputage juuksed üle mageda veega.

● Suveajal on üldse hea minna üle kuivadele juustele mõeldud šampoonidele. Need aitavad juustest ja peanahalt eemaldada soolasid, mis on sinna jäänud suplustest meres.

● Banaan on teie juustele väga kasulik. Segage 1 värske banaan 30 g oliiviõliga, määrige segu juustele, katke pea. Peske 15 minuti pärast šampooniga maha.

● Räni nimetatakse ilu elemendiks, eriti vajalik on see juustele. Räni leidub rohkesti rohelises pipras.

● Kasutage suvel juuste ja peanaha



kaitseks mõeldud geele ja palsameid. Enne randa minekut kandke juustele, mis on veel pesemise järel niisked, kaitsevahendit.

● Võite valmistada maski, mis vabastab kõomast ja rahustab ärritunud peanahka. Valage 4 sl teelehti üle 300 ml keeva veega, laske 2 tundi tõmmata, kurnake. Hõõruge tõmmist pärast pesu juustesse.

● Kui soovite, et teie värvitud juuksed säilitaksid suvel oma värvi, talitage järgmiselt.

Värvige juukseid vähemalt poolteist nädalat enne puhkusele jäämist – selle

aja vältel värvipigmentid stabiliseeruvad ja juuksestruktuur taastub.

Kasutage spetsiaalset vahendit juuksevärvi kaitseks päikese eest.

Kaitske juukseid tugeva päikesekiirguse eest kerge kübara, mütsi või rätikuga.

Kuivatage juukseid fööniga nii harva kui võimalik, sest kuum õhk rikub juuste struktuuri.

Ajakirjast *Woman & Home*  
refereerinud ENE JÄRV

## Toit ravib

Depressiooniga toimetulekuks vajab teie organism nn õnehormooni sisaldavaid toiduaineid. Serotoniini leidub banaanis, juustus, kalkunilihas, tumedas šokolaadis ja piimas.

Teie närvisüsteem vajab magneesiumi, C- ja B-vitamiini ning beetakarotiini. Neid leidub tsitruselistes, kiivis, mustas sõstras, jõhvikas, kaunviljades, sibulas, magusas pipras, loomamaksas, porgandis, munades, tomatid ja taimelõhelistes.

TT