

Külmetavad käed, huuled, juuksed...

Külmal ajal vajab nahk erilist hoolt.

KAREDA KÄED

Vähemalt kord nädalas tehke pehmendavat kätemas-ki. Selleks võtke 1 tl mett ja 1 munakollane. Lisage kae-rahelbeid. Kandke segu kä-tele, siis masseerige neid 10 minutit. Seejärel peske maha ning hõõruge käsi õliga. Ärge laske maskil kuivada kooru-keseks! Juba pärast kolman- dat maski märkate positiiv- seid muutusi.

Kord nädalas tehke kä- tele öine kompress: hõõru- ge neid õliga ja pange kogu ööks kätte vanad puuvilla- sed kindad.

Ärge minge külma ilmaga õue ilma kinnasteta.

Kätepesuks kasutage peh- met seepi.

Kreemitage käsi vähemalt kolm korda päevas. Eriti häs- ti sobib kummelikreem, mis desinfitseerib ja ravib pu- netavaid lõhesid. Sobib ka aalokreem. Karedat nahka

aitab glütseriinikreem. Hõõ- ruge kreem nahasse alates sõrmeotstest. Öhtul hoidke käsi enne kreemitamist vei- di soojas vees, see tugevdab kreemi mõju.

Karedaks mutunud käte- le sobib kartulimask. Hõõ- ruge puruks üks toores kar- tul, lisage 1 tl mett ja ½ tl ha- put mahla.

Hoidke iga päev käsi soo- jas kartuli või riisi keeduvees. See on suurepärase pehmen- dav vahend! Ärge kuivatage käsi ja kreemitage alles tun- ni aja pärast.

Käenahka tugevdab ka por- gandisegu koos hapukoore ja oliiviõliga. Hoidke peal 10 minutit.

LÕHENENUD HUULED

Aitab mesi, kurgi- või por- gandimahla.

Vanaemade retsept: segage 1 tl kohupiima ja 1 tl porgan-

dimahla ning kandke huul- tele. Peske 10 minuti pärast keedetud veega maha.

Enne pakase kätte mine- kut määrige huuli hügieeni- lise huulepulga või rasvase kreemiga.

Talvekülma vastu aitab veel koorevõi.

Lõhesid huultel võivad põhjustada ka ebakvaliteet- ne huulepulk või vitamiini- de A, C ja B₂ puudus.

Ärge kunagi tõmmake kül- mal ajal keelega üle huulte.

HAPRAD JUUKSED

Juuksed muutuvad talvel hapraks rohkem neil, kes käi- vad õues palja peaga. Selline uljus võib lõppeda kahjus- tunud juuste ja peanahaga. Võtke söidukis viibides müts peast, siis pole pea uuesti kül- ma kätte minnes hiline.

Allikas: ajakirjad
Ženskoje Zdorovje ja
Zdorovje

KARIN KALJULÄTE



Kolm müüti külmetushaigusest

Külmetushaigus näib sageli ründavat meid siis, kui seda kõige vähem oo- data oskame. Rahva seas on levinud mitmed väärarvamused, kuid arstid lükkavad need halastamatult ümber.

KÜLMETUMIST PÕHJUSTAB KÜLM

Kui see oleks nii, poleks me suvel haiged. Loomulikult mõjub liigne jahtumine, kui sellega kaasnevad veel organ- ismi nõrgenemine ja stress, tervisele hävitavalt. Kui olete aga karastunud, ei haigestu te ka külmetavate jalgade tõttu. Vastupidi, tohtrid väidavad: kui teete endale nohu esimes- te tunnuste puhul šokiteraa- piat külmaga – näiteks külm dušš, millele järgneb energili-

ne soojakshõõrumine –, kaob nohu kohe alguses.

Mida külmem on õues, seda rohkem veedame aega kinnistes ruumides. Just neis tingimustes muutuvad viirus- sed eriti aktiivseks, levivad kergelt ning nakatavad hul- galiselt inimesi.

KÜLMETUS JA SPORT EI SOBI KOKKU

Vaevalt soovib keegi minna haiguse esimestel päevadel

spordisaali või basseini. Nii- pea aga, kui kehatempera- tuur on normis, võib seda jälle teha. Kui treenite mõõ- dukalt, aitate organismil pa- ranedada.

Kõige kasulikum on 30-mi- nutiline kõndimine või sörk- jooks vabas õhus.

ALKOHOL AITAB

Viirused ei karda viina. Al- koholil on desinfitseeriv toi- me, kuid see satub organis- mi läbi seedetrakti. Viirused aga peamiselt läbi ülemiste hingamisteede.

Allikas: ajakirjad
Zdorovje ja *Semeinõi Doktor*