

# Nahk nõuab hoolt

**Meie esivanemad said näo klaariks vee ja seebiga. Tänapäeval kätkeb näohooldus tervet teadust.**

Nahk on meie kõige suurem organ. Ühelt poolt pakub ta kaitset väliskeskonna eest, teisalt peegeldab reeturlikult organismi üldist seisundit ja vanust. Kosmeetikud on võtnud oma südameasjaks naha kaitsefunktsiooni kergendamise, püüdes samal ajal eelnimetatud peegeldustegevust nurjata.

Kui soovite kosmeetikutega selles võitluses ühineda, tuletagem koos meelde mõned näonaha hooldusega seotud põhitõed.

- 80% kortsudest ilmuvad meie näku ultraviolettkiirguse, kunstvalguse ja arvutikiirguse süül.

- Naha, eriti näonaha toonust mõjutavad liikumine ja toitumine, nn makro- ja mikrotoit ehk siis mineraalid, vitamiinid jmt.

- Näohooldustoodete valikul tuleb lähtuda oma nahatüübist (rasune, kombineeritud, normaalne, kuiv, tundlik) ning vanusest. Et naha vanus ei vasta alati elatud aastatele, on kasulik lasta spetsialistil oma nahka testida.

- Reeglina võib kasutada nooremale nahale mõeldud tooteid, mitte vastupidi. Kui nahk saab toitu, mida ta oma vanuses veel ei vaja (on liiga tugevad tooted), võib ta hakata mõne aja pärast end kaitsma, näiteks kasvatades välist nahakihti, sarvkesta.

- Kreemid jm näohooldustooted ei jõua naha sügavamatesse kihtidesse, kui me naha sarvkihti ei puhasta ega koori. Teisisõnu, ei eemalda surnud naharakke. Koorida ei tohiks ometi sagedamini kui kord nädalas.

- Seep ei sobi näopesuks seepärast, et nahk on happeline ja seep leeliseline. Seep rikub naha PH taseme.

- Kosmeetikud ütlevad, et mida vanem inimene nende juurde tuleb, seda suhteliselt paremad näitajad tema nahka iseloomustavad. See tähendab, et inimene on elanud enami-



SXC.HU

**Meigitooteid võib vahetada nii palju, kui lusti on, aga ühe firma nahahooldustoodete põhikomponendid toetavad üksteist ning annavad kokku parema tulemuse.**

ku oma elust puhtas keskkonnas. Kuid nüüd oleks viimane aeg oma naha eest kaasaegsete võtete ja vahenditega hoolitseda. Sest muutunud toitumine ja saastunud keskkond muudavad meie naha aina õhemaks ja kuivemaks.

- Vanem inimene, kes pole seni näohooldusele rõhku pannud, peaks alustama tasa ja targu – mahedamatest toodetest, et nahk harjaks hooldusega.

- Näopuhastus ehk naha ettevalmistamine kreemi toimimiseks on reeglina kahe-etapiline. Pesugeeli, vahu või puhastuspiimaga puhastamisega avatakse poorid. Näoveega (toonikuga) eemaldatakse viimased mustuse või meigi jäägid, ahendatakse poore ja taastatakse naha PH tase.

- Päeva- ja öökreemil on erinev funktsioon. Päevakreem niisutab ja kaitseb, öökreem toidab nahka.

- Niisutavaid maske võib teha kõikidele nahatüüpidele. Savil põhinevad ja kilena eemaldatavad maskid sobivad eelkõige rasuse ja kombineeritud naha puhul. Toitvaid maske tehakse normaalsele ja eelkõige kuivale nahale.

- Igasuguseid seerumeid ja õlisid, mis toidavad nahka nt C-vitamiiniga, kasutatakse kuurina. Nende funktsioon on ühtlustada naha tooni (eriti nn päikesereisi järel) ja taastada niiskust. Soovitatavalt võiks neid teha 4 korda aastas.

- Päevakreem (ka geel, geelkreem) tuleb näole kanda vähemalt 20 minutit enne majast väljumist. Öökreem 40 minutit enne magamaminekut, et see jõuaks imenduda.

- Talvel ei soovitata meganiisutavaid päevakreeme. Need ei pruugi pakku- da nahale piisavat kaitset.

- Silmaümbruskreemi ei tohi kanda silmalau liikuvale osale, vaid kulmu alla ja põsesarnade kohale kaares ümber silma. Kreem imendub ise silmade suunas.

- Vanemas eas tuleb turgutada ka huuleümbruse nahka spetsiaalsete toodetega. Huuleümbruse nahk on kaitsetu ja liigub pidevalt.

- Nahahooldustoodete puhul peaksime arvestama meie kliimaga ehk siis eelistama põhjamaiseid tooteid.

- Kosmeetikafirmade soovitus kasutada koos ühe firma nahahooldustooted ei ole müügitrikk. Meigitooteid võib vahetada nii palju, kui lusti on, aga ühe firma nahahooldustoodete põhikomponendid toetavad üksteist ning annavad kokku parema tulemuse.

- Firmatruudus ei tähenda seda, et kasutate aastaid üht ja sama toodet, vaid valige uus toode sama firma toodete hulgast. Õnneks töötavad ka firmad järjest välja uusi, innovaatilisi tooteid.

- Kosmeetikud usuvad, et nahahooldustoodete firmat ei tohiks vahetada sagedamini kui kaheaastase intervalliga. Teise firma toodetele võib minna üle järk-järgult, et nahk harjaks. Kui nahk on mõnele tootele allergiline, võib see ilmnedu umbes 20 minutiga.

- Firmatruuduse kauni pärlina võib esile tuua Ariel Klasi, kes on 27 aastat kasutanud vaid ühe firma tooteid, mida ta ka ise maale toob.

## KAJA PRÜGI

*Nopped Oriflame'i konsultant-koolitaja Helina nahahoolduskursuselt.*