

HÜVA NÕU

Harjutusi sõrmedele

- Käsi on vabalt laual, peopesa allapoole. Eemaldage ja lähendage sõrmi aeglaselt üksteisele.
- Pange põial järjest iga sõrmeotsa vastu. Kätt lauale toetades tehke iga sõrmega ülksaaval koputusliigutusi.
- Suruge käsi tugevalt rusikasse ja seejärel sirutage sõrmed järsku välja.
- Asetage kahe käe sõrmed vaheliti. Tehke põialdega ühes ja teises suunas ringitaolisi liigutusi.
- Raputage käsi vahetevahel veidi.

Küünthe iluravi

Kunstküüned võivad panna külmal ajal näpud valutama.

Kui nahaga inimestel tekivad küünthe juures olevatel nahaservadel valulikud kidakesed. Neid ei tohi rebida – hakkavad veritsema. Lõigake ettevaatlikult kääridega.

Mida teha küünthele ulatuvate nahaservadega? Pärast lühiajalist seebiveevanni ning nahaservade õlitamist lükake ettevaatlikult spetsiaalse maniküüriinstrumendi abil nahake tagasi. Nahaserva lõikamist ei soovita.

Meeldivad on läikivad, kergelt roosakad küüned. Kui selliseid ei ole, tuleb appi küünelakk. Heleda lakiga näivad küüned suuremad, tumeda lakiga kitsamad. Sageda lakkimisega kaotavad küüned kahjuks oma loomuliku läike.

Kes oma küüntega rahul pole, võib lasta panna ka kunstküüned. Nende laialdast kasutamist arstina siiski ei soovita.

Kasvuaeg noortel takistavad kunstküüned küünthe normaalset arengut.

Kunstküüsi ei tohi panna ka mõningate haiguste korral: küüneseen, küünevallipõletik, sõrme trauma, sõrmeleigese põletik jm.

Akrüülküünthe korral võivad oma küüned pakitseda, sest akrüül kivisub ja avaldab küünele survet.

Külmaga võivad sõrmed valutada, sest küünetipp on elutu. Eriti reageerivad temperatuurikõikumistele geelküüned.

Võib esineda ka allergiat akrüüli, kangaliimi või geeli suhtes, isegi küünetolmu suhtes.

NAOMI LOOGNA

Koduseid ravivõtteid kätele

REPRO

Külmast kahjustatud käte eest saab hoolitseda ka köögist leitud vahenditega.

- Karedaks muutunud kätele sobib kartulimask. Hõõruge puruks üks toores kartul, lisage 1 tl mett ja ½ tl haput mahla.
- Hoidke iga päev käsi sooja kartuli või riisi keeduvees. See on suurepärase pehmedav vahend! Käsi ärge kuivatage, ja kreemitage alles tunni aja pärast.
- Käenahka tugevdab ka porgandisegu koos hapukoore ja oliiviõliga. Hoidke peal 10 minutit.
- Vähemalt kord nädalas tehke pehmedavat kätemaski. Selleks võtke 1 tl mett ja 1 munakollane. Lisage kaerahelbed. Kandke segu kätele, siis masseerige neid 10 minutit. Seejärel peske maha ning hõõruge käsi õliga. Ärge laske maskil kuivada koorukeseks! Juba pärast kolmandat maski märkate positiivseid muutusi.



- Kui käed on saanud külmast kahjustada, segage koduseks hooldusvahendiks kokku toivaid kätemaske meest või tehke sooje õlivanne. Õlivanniks sobib enam mõni toitvam õli, nt oliivi-, mandli- või avokaadoõli. Enne käte määrimist soojendage õli, et see paremini imenduks.
- Lisaks toivale hooldusele tuleks käenahka aeg-ajalt ka koorida. Kodus sobivad koorimiseks kaerahelbed või mee ja meresoola segu.

TARGU TALITA

EESTI OPTIK

www.optika.ee



Jaauuari
pakkumine!

PRILLIRAAMID
JA PÄIKESEPRILLID

-50%

Silmanägemise kontroll prillitellijale tasuta!

Tallinnas Pärnu mnt 68, tel 645 3941; Väike-Karja 5, tel 644 3121; Pärnu mnt 17, tel 665 1740; Kaubamaja 6, tel 677 8219; Sõpruse pst 213, tel 652 3235; Pärnu mnt 238 Järve Selveris, tel 667 3677; Tartu mnt 45, tel 648 4874. Tartus Riüti 10, tel 742 3659. Pärnus Hospitali 14, tel 444 0345, Lai 11 (Port Artur 2), tel 447 8690. Rakveres Tallinna mnt 16, tel 322 3354. Paides Vee 3, tel 385 0767. Jõhvis Narva mnt 5, tel 335 2258. Kuressaares Kohtu 1, tel 455 5601. Kärdlas Heltermaa mnt 14a, tel 463 2057. Raplas Tallinna mnt 14, tel 485 5540. Viljandis Turu 6, tel 433 3322.

Soodustus kehtib raamide ja klaaside koostul jaauuari lõpuni.