

Rohkem päikest!

Öeldakse, et vanale koe-rale enam uusi trikke ei õpeta. Midagi sarnast võib täheldada ka inimese juures. Ehk siis kui mingi teadmine on talle kord pähe istutatud, siis seal see ka istub. Kõik uus ja vanale arusaamale vastukäiv on saatanast.

Näiteks usub suur hulk inimesi endiselt, et kevadel põeme kollektiivselt kevadväsimust ja selle vastu aitavad varakevadised C-vitamiini kuurid. Ja et küüneprobleeme tekitab ainuüksi (!) kaltsiumipuudus.

Ometi on elu pikkade samudega edasi astunud, tehtud uusi uurimusi ning vanu seisukohti ümber lükatud.

Uuemate tõdemuste hulka kuulub ka see, et väsimuse põhjus peitub eelkõige D-vitamiini puuduses, mis kimbutab meie laiuskraadil elavaid inimesi samahästi kui massiliselt.

Selle puudujäägi vastu aitab võidelda ... päike!

Kevad on nüüd tõepoolest ootusest tegelikkuseks saanud, ning ükskõik mille järele apteeki lähete, püüdke tee peal võimalikult palju päikese kiiri püüda.

Kui uskuda arste, võiks siinkohal sõnastada lausa eestlase õnne valemi: 20 minutit päikest päevas, ja teie nukrad mõtted, väsimus, stress ja depressioon kaovad. Tundub liiga lihtne?

Aga õnn peitubki lihtsates asjades.



KAJA PRÜGI

Valime kevadeks uue kreemi

Kosmeetikaletid ja kaubakataloogid on kreemipurkidest pungil – kuidas selles suures valikus oma ja õige leida?

Esimesed erksamad kevadkiired inustavad kodu koristama ja aknaid pesema. Korralik suurpuhastus tuleks ette võtta ka oma nahaga.

Kosmeetikud kordavad kui mantrat põhitõde, et kui nahk pole korralikult puhastatud, ei mõju ükski kreem, olgu see nii hinnaline kui tahes. Eriti kehtib see kevadise naha kohta, mis on talvepakasest räsitud.

Kelle suuremad mured, pöördub ehk kosmeetikasalongi, kus tehakse spetsiaalseid hooldusi. Oriflame'i ilukonsultant Enel Eha on aga seda meelt, et kui iga päev hommikul ja õhtul oma nahka sobiva näopuhastustootega puhastada ning näoveega taastada naha loomulik pH tase, samuti regulaarselt nahka koorida (sõltuvalt nahatüübist umbes kord nädalas), siis jääbki vaid üle valida sobiv kreem.

Koorimiskreemidest soovib Enel valida pigem õrnatoimelisem väiksemateralisem kreem ja seda eriti kuiva ning õhukese näonaha puhul – oma naha vastu ei maksa liiga karm olla. Ka vanusega muutub nahk kuivemaks ning vajab õrnemat lähenemist.

Koorijaid kantakse üldjuhul märjale nahale, masseeritakse õrnalt, vältides silmaümbrusi ja loputatakse veega maha. Pärast koorimist on alati soovitatav kasutada kas niisutavat või toitvat maski.

Kui näonahk on tundlik

Kõige kindlam on muidugi lasta oma nahka spetsialistil testida, et teada saada oma nahatüüp ja mõtta niiskustaset, kuid sageli teeb naine ketendavast või punetavast näonahast ise omad järeldused. Näona-

ERAKOGU



Enel Eha.

ha tundlikuks muutumisel oleme pahatihti ka ise süüdi – põhjuseks ebapiisav hooldus ja kaitse.

Esimene loogiline samm tundub olevat minna valikut tegema loodustoodete seast. Kui toode sobib, olete õnnega koos ja kaunist saab veelgi kaunim.

Ometi hoiatab Enel Eha spontaanse valiku eest: "Loodustooded on niivõrd naturaalsed, et nende toimeainete suur kontsentratsioon võib tundlikuma naha n-õ ära ehmata ehk lausa allergilise reaktsiooni esile kutsuda, mida võib loomulikult juhtuda iga uue toote kasutuselevõttuga.

Naharakud uuenevad 21–28 päeva jooksul ning selle ajaga jõuab kreem mõjuda ka naha alumistes kihtides. Seega tasub uue toote proovimisel olla siiski kannatlik. Reaktsioon võib saabuda kohe, aga ka mõne päeva või nädala pärast. Isiklikult eelistan loodustoodetele looduslikke tooteid."

Järg lk 244