

# Käed terveks ja kauniks

KARIN KALJULÄTE

Maaleht.ee foorumis vastas lugejate küsimustele käte hooldusest kosmeetik Leelo Simisker.

**Mida teha küüntega, mis muudkui kipuvad lõhenema? Otsast läheb küüs lahtiseks ning siis hakkab kihte ära kooruma. Olen proovinud tugevdavaid küünelakke, aga see ei aita.**

Peamine põhjus, miks küüned kihistuma hakkavad, on nende kuivus. Küüneplaadi kolme kihti hoiavad koos niiskus, rasvaine ja liimaine ehk gluteen. Tugevdavate lakki asemel soovitatakse kasutada küüne- ja küünenahaõlitsid või -kreeme. Need sisaldavad toitvaid, niisutavaid aineid – õlitsid, mineraale, vitamiine jne.

Õli või kreemi võib kasutada ka siis, kui küüned on laktitud. Väike kogus kreemi või tilk õli kantakse küünenahale ja masseeritakse imendumiseni. Parim on seda teha õhtuti enne magama minemist, kui pole vaja enam käsi pesta ning õli või kreem jääb kogu ööks mõjuma.

Seespidiselt võib kasutada nisuidu- ja kuningakepi-õli-kapsleid.

Tugevdavaid küünelakke tuleb alati kasutada kuuridena. Muidu muutuvad küüned liiga kuivaks ja veelgi hapramaks.

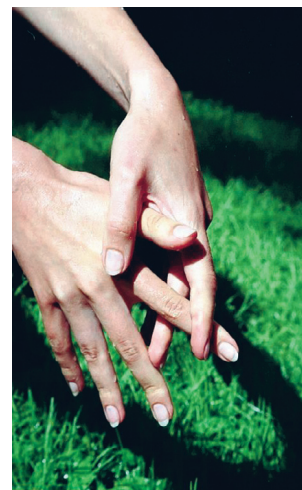
**Millise viiliga on kõige parem küüsi viilida?**

Parimad on klaas- ja liivapaberiviilid. Metallviil kuumeleb ning kuumuse tagajärjel irduvad küünekihid üksteisest.

**Poes on kätekremide valik tohtu. Mida jälgida enne ostmist?**

Lähtuda võiks käte naha olukorrast, vanusest, nahaprobleemidest, tööst. Kui nahk on kuiv, tuleks valida paksema konsistentsiga toode, just ööseks. Päeval on hea kasutada kiiresti imenduvat ja nahka kaitsvat kreemi.

Vananeva naha puhul kasutage tooteid, mis sisaldavad vananemisvastaseid aktiivaineteid.



Pigmendilaikude puhul tuleks käsi kaitsta päikesekiirguse eest, seega olgu kreem kõrge SPF-iga.

Inimesed, kes töötavad paberitega, peaksid samuti ööseks kandma kätele toitvaid, niisutavaid kreeme.

## Citrosept Greipfruudi jõud meie teenistuses.

**Sellise avastuse tegi üks tark mees tänu huvitavale puuviljale. Kuid see ei olnud õun, mis kunagi ühele õpetlasele pähe kukkus, vaid dr. Herichi aias kompostihunnikus vedelev greipfruit. Dr. Herich on looduslike toodete spetsialist ja Einsteini preemia laureaat.**

Dr. Herich pani tähele, et maas vedeleva õuna hävitasid bakterid ja seened nädalaga. Ent greipfruit võis kompostihunnikus olla aastaid, ilma et tema seemned alluksid bakterite toimele.

Dr. Herich uuris põhjalikult greipfruudi koort ja seemneid ning jõudis järeldusele, et need sisaldavad erilisi aineid – bioflavonoide – mis kaitsevad puuvilja seente ja bakterite lagundava toime eest. Selle avastuse tähtsus

meie jaoks seisneb selles, et bioflavonoideid kaitsevad meie organismi samuti nagu greipfruuti ja samal ajal on inimesele ohutud.

Citrosept on bioflavonoide sisaldav kontsentraat. Ainus greipfruudi seemne ekstrakt maailmas, mis on valmistatud dr. Herichi originaalretsepti alusel. Vaatamata ekstrakti looduslikule päritolule toimib see palju tugevamalt, kui looduslikult ühendilt oodata võiks.

Alates greipfruudi imepärase toime avastamisest 1975. aastal, on seda testitud rohkem kui 100 maailma mainekas teaduslaboris. Viimase 6 aastaga on ekstrakt pälvinud tuntuse ja kasutajate usalduse ka Eestis. Citrosept on saadaval kõigis apteek-

ides. Sügis-talvisel ajal leiab Citrosepti koha paljudes Eesti kodudes, kus ollakse veendunud ekstrakti efektiivsuses külmetushaiguste perioodil.

Kui ka teie kulutused taskurätikutele püstitavad igal sügis-talvisel hooajal aina uusi rekordeid, on teilgi aeg tuttavaks saada Citroseptiga. See on lihtne – külmetusperioodil piisab 5...20 tilga ekstrakti kasutamisest igal päeval. Kui te olete haigestunud, on soovitatav võtta ekstrakti 30...50 tilka kaks korda päevas.

Citrosepti peab kasutama lahjendatult, soovitatavalt lahustatuna puuviljamahlas.

Citrosepti 20 ml pudelist jätkub ühele inimesele ligikaudu kuuks ajaks. Kui Citrosepti kasutab kogu pere, on soodsam osta 50 ml pudel.



Küsi Citrosepti apteekidest üle kogu Eesti. Lisainfo tel 733 8080, KBM PHARMA [www.citrosept.net](http://www.citrosept.net)