

# Nahk ja vanus

Mida teha, et nahk püsiks kaua noor.

**I**nimeste nahk ei vanane ühtemoodi ja ühesuguse kiirusega. Esimesi ilminguid naha vananemisest märkame juba väga noorelt – 20. eluaastates. Esialgu on muutused vähesed.

Naha vananemise peamised tunnused on:

- kuiv nahk,
- naha õhenemine,
- kortsud nahal,
- pehmete kudede lõtvumine,
- näo ja kaela moonduimine.

## NAHA VANANEMISE SOODUSTAJAD

• Kuiv nahatüüp. Kuiv nahk vananeb kolm korda kiiremini kui rasune.

• Pärlikkus. Näiteks esivanematelt päritud tumedam nahk on vähem aldis kortsudele.

• Välistingimused. Väga külm või kuum ilm, intensiivne päikesekiirgus, saastatud õhk kahjustavad nahka ja tekitavad kortse.

• Suitsetamine. Ammu on täheldatud, et staažikatel suitsetajatel on sagedamini kuiv kortsudega nahk.

• Ebaõige toitumine. Liiga rasvane, soolane või magus toit, vitamiinivaegus, liigne kohvi tarbimine, kehakaalu kõikumine (5–10 kg üles-alla 6–12 kuu jooksul) venitavad nahka, soodustades kortsude ja lõualoti teket.

• Alkoholi liigtarbimine soodustab silmaaluste kottide teket.

• Ebahügieeniline elulaad: vähene uni ja liikumine.

• Kulmukortsutused, silmade kissitamine jms põhjustavad näolihaste pinget ning soodustavad kortsude moodustumist.

• Kroonilised kurnavad haigused, näiteks voodihaigetel, avaldavad mõju nahale.

• Liialdamine meikimisega kahjustab nahka.

• Naha hooldamatus või ebaõige hooldus.

## KUIDAS HOOLDADA

Naha vananemist ei ole võimalik ennetada, küll aga saab seda pidurdada ja aeglustada. Keegi pole liiga noor ega liiga vana selleks, et pöörata tähelepanu oma välimusele.

Kõrvaldage öhtul päevane rasu, tolm ja meik näopiimaga. Kandke see sõrme-

de abil näole, masseerige õrnalt ning siis puhastage nahk vatile kantud näoveega. Tundliku nahaga inimestel, kelle kraanivesi tekitab naha pingulolekut, tuleks näopuhastus lõpetada näoveega, mis taastab naha loomuliku pH.

Silmaümbruse piirkond puhastage spetsiaalse silmameigi eemaldajaga.

Vananev nahk vajab toitvat öökreetmi. Öökreetimide koostis erineb päevastest. Magades nahk lõtvub ja omastab kreemis sisalduvaid toitaineid paremini kui päeval.

Näonaha välimusele on kõige kasulik magada selili ning madalal padjal. Kõhuli magamine venitab põski, vajutab näole kortse, soodustab silmaaluste kottide ja nn bulldogipõskede teket. Nahale ei mõju soodsalt ka öhtune suurem vedeliku tarbimine, mis tekitab silmade alla kottid.

Nahk vajab vett ja seda tuleb piisavalt juua, aga seda peaks tegema hommikupoole.

Vereringe parandamiseks sobivad külmad kompressid kummeliteega silmade ümbrusesse.

Kogu keha vereringe soodustamiseks soovitatakse kuivharjamist ja sellele järgnevat kreemitamist niisutava emulsiooniga.

Hommikul eemaldage öökreetmi jäägid vati abil näotoonikuga ja kandke peale päevakreem. Silmade ümbruse määrige aga spetsiaalse silmakreemiga. Kui sinna määrada rasvast päevakreemi, võivad öhtuks silmalaud paisetada. Pärast päevakreemitamist võiks soovi korral järgneda meik – puuder-creem või puuder.

Huuli kreemitage kaitsekreemiga, mis teeb huuled pehmeks ja vetruvaks. Seda tohib panna öösekski. Huultel võib kasutada ka silmaümbruse kreemi. Hommikul pärast kaitsekreemitamist võidke vajadusel huuli värvilise või värvitu huulepulga.



REPRO

## MASKID JA MASSAAŽ

Näo toitemaskid mõjuvad hästi vereringele ning tõstavad lihaste toonust, silendavad kortse. Neid on soovitatav teha vähemalt üks kord kuus. Lihtsamaid maske saab kodus ka ise teha.

Et nahk ei lõtvuks, tuleb nägu masseerida. Pealegi saab massaaži abil pehendada kortse ja vältida uute tekkimist. Näomassaaži teevad kosmeetikud, kuid kasulik on osata seda ka ise. Kosmeetikult võib paluda, et ta võtted selgeks õpetaks.

## KUIDAS AEGLUSTADA NAHA VANANEMIST

• Hommikul pärast pesemist masseerige nägu ja kaela päevakreemiga, mis sisaldab puuviljahappeid. Nendel on nahka noorendav toime. Rasuse naha korral kasutage kreemi asemel rasvavaba geeli.

• Kui teil on tundlik näonahk, ärge seepi kasutage. Seep seob lisaks mustusele endaga ka loomuliku rasu ning kuivatab nahka liiasi.

• Intensiivse päikesekiirguse korral kaitske oma nägu ja käsi päikesekaitsekreemiga. Kandke päikesepriple ning laia äärega mütsi. Püüdke vabaneda kulmude kortsutamistest ja tõstmistest.

• Vältige suitsetamist ning alkoholi tarbimist.

• Püüdke elada vähem muretsedes ja võimalikult stressivabalt. Magage vähemalt 8 tundi ööpäevas.

• Võimelge regulaarselt. See parandab tunduvalt nii verevarustust kui ka naha välimust.

• Kasutage kortsudevastaseid kreeme, mis sisaldavad A-, E- ja F-vitamiini, pantenooli, vaske, tsinki, mangaani ning muud vajalikku.

NAOMI LOOGNA

## Näomaskid kuivale nahale

Segage 1 tl vett, 1 munarebu ja 1 tl värsket hapukoort või taimeõli ühtlaseks massiks ning määrige paksu kihina näole. Umbes 20 minuti pärast peske see leige keedetud veega maha, kuivatage nägu õrnalt. Kui olete mee suhtes allergiline, jätke see välja.

Segage tükk pärmi piima, koore või taimeõliga. Pärast maski mahapese- mist kreemitage nägu toitekreetimiga.