

# Nahk on tervise peegel

REPRO

**Naha tervise jaoks on kõige tähtsam olla ka muidu terve, kuid õiget nahahooldust ei tasu samuti alahinnata.**

Tervisehäirete tõttu võib nahk muutuda kollaseks, pruuniks, halliks, punaseks, villiliseks, kublaliseks, kortsuliseks, sügelevaks ja isegi haavanduda.

Kroonilisi nahahaigusi põhjustavad või soodustavad ainevahetushaigused (näiteks suhkurtõbi), maksa- või kõhunäärmepõletik, mõned närvisüsteemi haigused, mürgistused jms. Seetõttu sõltub naha seisund paljuski vastava haiguse ravist. Nahahaiguse põhjuseks võib olla ka allergia. Bakterid põhjustavad naha mädapõletikku, seened naha seenhaigust. Naha halba seisukorda võib põhjustada ka ebaõige elulaad, sealhulgas vale nahahooldus.



**Nahk vajab vett, et mitte muutuda kuivaks.**

## Nahahaiguse tekkel on olulised:

- **päriilik soodumus** – näiteks on mõlemal vanemal allergiahaigus;
- **vanus** – eriti õrn on väikelapse nahk; vanuri nahk on kuiv, mis soodustab haigestumist;
- **sugu** – naise nahk on mehe omast õrnem;
- **ebatervislikud harjumused** – alkoholi liigtarbimine, ülesöömine jm.

## Vältige allergeene

Võimaluse korral vähendage kontakti keemiliste ainetega. Sage li puutuvad nendega kokku käed. Mis on aga kätel, satub varem või hiljem näole.

Kui on oht, et käed puutuvad kokku keemiliste ainetega, mis võivad nahka kahjustada, tuleks kanda kaitsekindaid

Välja tuleks ravida naha seenhaigus, mis soodustab allergiahaiguse teket.

## Jooge piisavalt, toituge õigesti

Päevas peab organism saama 1,5–2 liitrit vett. Kui organism saab vähe vedelikku, muutub nahk kuivaks, see soodustab nahahaiguse teket.

Õige toitumine suurendab organismi vastupanuvõimet tervistkajustavatele teguritele.

Inimene vajab kõiki toitaineid, ühekülgne dieet ei sobi pikaks ajaks. Toidus peab olema piisavalt vitamiine ja mineraalaineid.

Kevadel sisaldavad aed- ja puuviljad vähem vitamiine, vahetevahel võiks kasutada vitamiinipreparaate.

## Uni, värsk õhk, liikumine

Unepuudus kiirendab naha vananemist – nahk muutub kuivaks ja kahvatuks.

Värsk õhk ja liikumine parandavad kogu organismi, ka naha verevarustust – seega ka naha tervist ja väljanägemist. Vältida tuleks liigset päikesekiirgust, mis kahjustab nahka.

## Arvestage nahatüüpi

Kui nahk on kuiv (kahjuks esineb kuiva nahka sagedamini kui varem), siis väga sage kogu keha pesimine kuivatab nahka veelgi. Kui naha korral eelistage pesemisevahendeid, mis on ette nähtud just kuivale nahale.

Ainevahetuse soodustamiseks on kasulik hõõruda nahka vannis

või duši all peopesa või pehme harjaga ringjate liigutustega. Pärast pesemist tuleb nahk hoolikalt ära kuivatada, et seenhaigus ei leiaks soodsat kasvupinda.

Pärast kuivatamist on soovitatav nahka kreemitada.

Nahahooldusvahendite ostmisel arvestage ikka oma nahatüüpi. Kui vahendi kasutamisel tekib nahale punetus ja/või sügelus, siis see vahend ei sobi teile.

## Mask toidab ja toniseerib

Marjadest, juurviljadest ja puuviljadest võib teha näomaski. Sobivad maasikad, vaarikad, apelsinid, sidrunid, mandariinid, õunad, tomatid, kurk, kapsas jm. Marjad ja viljad tuleb purustada. Tehke ainult kindlaks, kas mask ei põhjusta teil allergiat (näiteks maasikad).

Kui naha nahk korral võib lisada maskile munakollast, rõõska koort, piima või õli. Kõigile nahatüüpidele sobivad kaerahelbed. Valmissegus kasutatakse ainult üks kord ja kohe. Maski hoitakse näol 15–20 minutit ja siis pestakse leige veega maha. Seejärel kreemitatakse nägu niisutava kreemiga.

**NAOMI LOOGNA**