

Külmakahjustustest tuleks hoiduda

RAIVO TASSO

Kuidas ilusa lume ja karge pakase nautimise kõrval lihtsal viisil hoiduda igatavaltest muredest: külmavillide tekkimisest huulele või nina alla, naha ketendamisest ning karedast käenahast?

“Suure pakasega tuleb nii näo- kui käenahka – eriti õrnades kohtades nagu huuled ja nohune nina – kindlasti kaitsta rikkaliku kaitsekreemiga. Apteegis on saadaval igast hinnaklassist ja igale nahatüübile spetsiaalseid nahka kaitsevaid talvekreme,” räägib Weyergans Studio kosmeetik Tiina Vihmar.

Kindlasti tuleb end kreemitada vähemalt pool tundi enne õue minemist. Muidu võib nahka liiga vähe imendunud kreem jäätuda ja külmakahjustuse tekitada. Ka võib kõva pakasega nägu kaitsta käpikutesse peidetud käsi näo ees hoides. Kõige tähtsam on Tiina Vihmari sõnul nahatüübiga sobiv kreem. Mida kuivem on nahk, seda rasvasem olgu kreem. Külma eest aitab kaitsta ka jumestus, aga tingimus on sama – jumestuskreem peab olema nahal vähemalt pool tundi enne välja minekut.

Kui juba on tekkinud külmakahjustus, aitavad toitvad ja rohke õlisisaldusega näomaskid. Talvel ei maksa näo puhul kindlasti liialdada koorivate vahenditega ja eriti ettevaatlik peab olema pärast sauna külma kätte minnes.

“Kui inimesel ei ole näonahaga probleeme, siis polegi põskede veidi punakaks minek halb. See võib järgmisel päeval kaasa tuua hoopis ilusama näojume,” lisab Selve Miil Skin Ilusalongist. “Õues peaks vältima keelega huulte niisutamist. Hiina meditsiini seisukohalt tuleks kaitsta tuule ja külma eest koljualust piirkonda, kus asuvad resonaatorid, nn Tuulte Tiik. Ehk siit moraal – sall kaela ja kapuuts pähe!”

Kätekreemidest kiidab Vihmar heaks just vaseliinilaadse koostisega tugevalt toitvad kreemid nagu Neutrogena. “Kindlasti tuleb juba toas kindad kätte tõmmata, mitte neid pakase käes otsida. Kui külmavillid ja karedus on juba tekkinud, aitavad soojaks lastud õlivannid kätele. Eelkõige mõjuvad need hästi õrnemale küüneümbruse nahale. Õlidest sobivad kõik kodus leiduvad toiduõlid, eriti hea on oliiviõli. Kui huuled on juba lõhenenud, annab ajutiselt olukorda leevendada vaseliiniga.”

Väga head on ka spetsiaalsed külmakahjustusi ravivad vahendid. Ko-

dustest abimeestest võib huulele kanda ka mett või saialillesalvi. Ja kuigi eesti rahvale on iseloomulik olla ontlik, võiks Miili sõnul vahel jälgida, kuidas noored möllavad bussi või rongi oodates. Väike kätega vehkimine ja võimlemine ei pea alati olema märk halvast kasvatusesest. See aitab hoopis külmapoisse eemale peletada.

Alati on lihtsam külmakahjustusi vältida kui ravida. Nahatüübile sobiv kaitsekreem 30 minutit enne väljumist, huuled paksult ravihuulepulga kokku, soojad käpikud kätte – need võtted aitavad külmaid ilmad üle elada. Kui kas või korra nende lihtsate reeglite vastu eksida, maksab see kohe kätte – kellel rohkem, kellel vähem.

GERLI RAMLER

Kui harrastuskalastajal Marit-Jenna Marjundil on kenasti kindad käes ja müts peas, siis tema selja taga tunnisaunas lustivatel meesterahvastel tuleks meeles pidada, et kauni naha huvides peaks pärast sauna külma kätte minnes olema eriti ettevaatlik...



EESTI OPTIK

www.optika.ee



**Jaauari
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 Rüütli 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 jaanuari lõpuni.