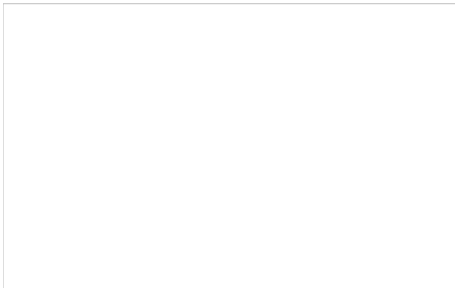


Kaip palepinti savo odą keičiantis orams



Ką daryti dabar, kad veidas ir kūnas pasiruoštų šylantiems orams?

Dienoms ilgėjant ir šylant, nusimeskite storus megztinius ir batus ir pakeiskite juos į šortus ir sandalus.

Vis dėlto, labai tikėtina, kad kol Jūsų siela džiaugiasi pavasariu ir gerėjančiais orais, Jūsų oda verkia – kelių, kulnų ir alkūnių oda yra išsausėjusi, pleiskanojanti, šiurkšti ir nelygi, o likusio kūno ir veido oda – įtempta, perkaitusi ir nepakankamai maitinama.

„Odai nėra nieko blogiau už ilgą ir šaltą žiemą – žema oro drėgmė, patalpų viduje esanti šiluma ir karštis, rečiau gaunamas grynas oras gali lemti odos šiurkštumą, sausumą, netgi raukšlių atsiradimą ir senėjimą“, – teigia Cheryl Citron, medicinos mokslų daktarė ir buvusi Naujojo Džersio dermatologų draugijos prezidentė.

Keliai, alkūnės, kulnys ir kojų pirštai taip pat gali nukentėti nuo žieminių batų, tačiau dažnai to tiesiog nepastebime ir laiku nepasirūpiname kojų odos sveikata, sako Citron.

„Žiemą mūsų pėdos ir kojos nėra taip matomos, kaip šiltesniu metų laiku, dėl to esame ne tiek linkę drėkinti odą, bei kreipiame mažiau dėmesio į jos išsausėjimą; vis dėlto, nereikia daug laiko tam, kad neprižiūrima oda išsausėtų dar labiau, prarastų sveiką savo spalvą ir pradėtų pleiskanoti, o kartais – net raudonuoti, kadangi atsiranda uždegimas“, – pasakoja gydytoja Citron.

Vis dėlto, yra ir gerų naujienų: graži, vasariškai švelni oda yra arčiau, nei artimiausia braškių lysvė! Pasak ekspertų, iš pradžių reikia sudrėkinti odą nuo galvos, iki pat kojų pirštų galiukų – ir tam, kad šis darbas būtų puikiai atliktas, Jums nereikia brangių produktų ar kosmetikos priemonių.

Koks pats geriausias drėkinamasis kremas?

„Viena geriausių drėkinamųjų priemonių, ir drėkinamųjų kremų, kuriuos galite naudoti, yra baltas vazelinas – jis ypač padės šiurkščiausios odos vietoms, tokioms, kaip kulnys, alkūnės ir keliai“, – sako medicinos mokslų daktarė Heidi Waldorf, dermatologinės ir lazerinės chirurgijos skyriaus vadovė Mt. Sinai medicinos centre Niujorke. Ir jei kada išgirdote apie odos gydymo būdą, kuomet kojos gausiai ištepamos vazelinu ir apmaunamos baltomis kojiniųėmis, žinokite, kad tai – tikrai ne mitas. Šis gydymo metodas gali stipriai į gerąją pusę pakeisti Jūsų pėdų išvaizdą ir padaryti jas glotnesnes beveik per naktį.

„Jei nemėgstate miegoti su kojiniųėmis, tiesiog ištepkitė pėdas vazelinu prieš pat sportuodami – kai aunatės kojines ir sportbačius, arba net tada, kai vaikščiodami rūpinatės asmeniniais reikalais“ – sako

ji. Jei pavasarį norite atgaivinti ir rankų odą, darykite taip pat – ištepkite rankas vazelinu, o tada užsimaukite baltų medvilninių pirštinių porą.

„Kaskart, kai atliekate namų ar sodo darbus, kuriems reikia mūvėti gumines pirštines arba sodo pirštines, pirmiausiai išsitepkite rankų odą vazelinu, tuomet užsimaukite medvilnines baltas pirštines, o galiausiai – gumines pirštines“, – aiškina mums gydytoja Waldorf. Ji sako, kad tuo metu, kai baigsite savo darbus, būsite atlikę nuostabią grožio procedūrą.

Kūno plaukelių šalinimui būtina pasiruošti

Jei, žiemos mėnesiais daug mažiau dėmesio skyrėte kūno plaukams, pavasarį ir vasarą jų gali tekti atsikratyti žymiai daugiau, nei įprastai. Pasak grožio ekspertės Claudia Spagnolo, vienas geriausių dalykų, kuriuos galite atlikti, norėdami pagelbėti savo odai, yra viso kūno šveitimas prieš atliekant bet kokias plaukų šalinimo procedūras.

„Jei naudosite švelnų natūralų ingredientą, pvz., rudąjį cukrų, ir, kartoju, švelniai nušveisite juo savo kūną keletą dienų prieš vaškavimą ar cheminį plaukų šalinimą, atpalaiduosite ir pašalinsite negyvas odos ląsteles, plaukelių pašalinimas taps ne tik lengvesne, bet ir saugesne procedūra“, – sako Spagnolo, „DeFranco Spagnolo“ salono ir SPA direktorė.

Spagnolo teigia, kad viso kūno šveitimas taip pat yra puikus būdas pasiruošti bet kokio dirbtinio įdegio kosmetikos produkto naudojimui, ir priduria, kad šveitimas „padeda užtikrinti tolygesnį tokio kosmetikos produkto naudojimą ir mažiau dryžių ant odos“.

Tačiau procedūros dieną kūno nešveiskite ir nenaudokite jokių šveitimo produktų – net ir tuomet, kai naudojate dirbtinį įdegį sukeliančią kosmetiką. Anot gydytojos, geriausias laikas šveitimui yra 24–48 valandos prieš plaukų šalinimą ar įdegį.

Pavasariška oda: magiškos Jūsų veido permainos

Nors odos šveitimas gali būti labai svarbus norint pasiekti glotnesnę, švelnesnę ir lygesnę kūno odos būklę, švelniai lygų kūną – su dirbtiniu įdegiu ar be jo – veido odai ši procedūra irgi gali duoti daug naudos. Tačiau čia sezoninės veido ir kūno odos priežiūros panašumai baigiasi. To priežastis? Gydytoja Waldorf sako, jog veido odai niekuomet negalima naudoti mechaninio šveitimo.

„Pavyzdžiui, kosmetikos priemonės-šveitikliai, kuriuose yra graikinių riešutų kevalų ar abrikosų kauliukų, gali sukelti mikroskopinius odos plyšimus, dėl kurių per žiemą išsausėjusi oda gali atrodyti ir jaustis dar blogiau“, – sako Waldorf. Net rudojo cukraus šveitiklis, anot jos, kai kurių žmonių odai gali būti daug grubus.

Vietoj to ji siūlo kiek kitokias kosmetikos priemones – prausiklį arba drėkinamąjį kremą (arba abu!), kurių sudėtyje yra alfa-hidroksi arba beta-hidroksi rūgšties – tai daug saugesnis odos šveitimo būdas, sako gydytoja Waldorf, jei norite nuo odos pašalinti negyvas ląsteles. Jei manote, kad turite išbandyti kokią nors „mechaninę“ odos šveitimo formą, gydytoja siūlo naudoti odos valymo šluostes.

„Žiemos metu ir orui šylant ne tik veido, bet ir kūno odai nereikia jokių grubesnių šveitimo priemonių ir kosmetikos“, – sako ji.

Citron ragina atsargiai elgtis ir namuose naudojant rūgščių pilingus, kuomet siekiate paruošti odą pavasario sezonui.

„Nors kai kurie švelnesni komerciniai preparatai ir kosmetika gali būti tinkami, nemėginkite pirkti profesionalaus rūgštinio pilingo, pavyzdžiui, parduodamo internete, ir nenaudokite jo patys – turite būti labai atsargūs ir kad žinotumėte, kokią kosmetiką naudojate, arba galite susidurti su rimtomis problemomis“, – sako Citron. Netinkamas pilingų naudojimas gali lemti hiperpigmentacijos atsiradimą – būklę, kuomet oda yra nelygi, dėmėta, chemiškai pažeista ir patamsėjusi.

4 žingsniai iki sveikos odos

Gydytoja Spagnolo sako, kad norint pasitikti geresnius orus su puikiai atrodančia sveika veido oda, daugumai žmonių prireiks paprasto keturių žingsnių režimo.

"Valykite odą, tonizuokite ją ir drėkinkite kartus per dieną, kiekvieną dieną. Vėliau šį planą papildykite veido garinimu – jį vykdykite kartą ar du į savaitę. Tai – paprasčiausias būdas palepinti odą pavasarį ir vasarą", – sako Spagnolo.

Gydytoja Waldorf su ja sutinka ir priduria, kad taip pat labai svarbu rasti tinkamą valiklį ir kosmetiką. „Reikia žinoti savo odos tipą – ji gali būti riebi, sausa, jautri, linkusi į spuogus – ir tada pasirinkti švelniausią prausiklį, kurį galite rasti bet kurioje kategorijoje“, – sako Waldorf. Lygiai taip pat, sako ji, reikia rinktis veido kaukes.

„Svarbu žinoti, ką norite pasiekti, naudodami šią kosmetikos priemonę – pavyzdžiui, sutraukti poras, sumažinti riebumą, pridėti drėgmės – ir tada pasirinkti šiai problemai tinkančią kaukę bei kosmetiką“, – pasakoja Waldorf.

Be to, priduria gydytoja Citron, dar vienas dalykas, kurio niekada neturėtumėte daryti savo odai, yra mechaninis inkštirų arba porose susikaupusių riebalų mechaninis pašalinimas, gydytojų dažnai vadinamas iesiog „ištraukimu“.

„Tai turėtų daryti tik profesionalas – darant šią procedūrą tiesiog namuose gali atsirasti randų, taip pat gali atsirasti ir infekcijos“, – sako Citron.

Nors bet kuri kelionė į vietinę vaistinę ar grožio prekių namus gali pasiūlyti labai daug kosmetikos: šimtus drėkinamųjų, tonikų ir net veido kaukių, ekspertai siūlo ir paprastus receptus, kaip palepinti odą:

- Rudojo cukraus / alyvuogių aliejaus / imbiero kūno šveitiklis: sumaišykite 2 puodelius rudojo cukraus su 1 puodeliu alyvuogių aliejaus ir įdėkite nedidelį kiekį malto imbiero. Gerai išmaišykite. Sukamaisiais judesiais trinkite visą kūną, ypatingą dėmesį skirdami alkūnėms, kulnams ir keliams. Nuplaukite kūno prausikliu ir drėgna šluoste bei nusauskite rankšluosčiu. Rezultatas: švelnesnė, stangresnė ir mažiau sausa oda.
- Pieno ir medaus kojų kaukė: į didelį dubenį, kuriame telpa kojos, supilkite puodelį medaus ir du puodelius pieno. Mirkykite kojas 15 minučių, švelniai įmasažuokite mišinį į odą. Rezultatai: švelnesnė, lygesnė oda be šiurkštaus šveitimo. Taip pat galite naudoti šį derinį tam, kad

suvilgytumėte alkūnes ar rankas, arba švelniai patapšnokite veidą ir įmasažuokite. Visada nuplaukite drungnu vandeniu.

- Kiaušinio baltymo ir citrusinių vaisių veido kaukė: (skirta normaliai ir riebiai odai) - Sumaišykite 2 žalius kiaušinių baltymus su 1/4 puodelio šviežių apelsinų sulčių. Tepkite ant odos ir palikite 15 minučių, kol išdžius. Gerai nuplaukite šiltu vandeniu. Rezultatas: stangresnės poros ir skaistesnė, mažiau blankesnė veido oda.
- Avižinių dribsnių veido kaukė: (jautriai odai) -- Sumaišykite avižinius dribsnius su verdančiu vandeniu pagal pakuotės instrukcijas. Leiskite atvėsti, tada užtepkite ant odos ir palikite 15 minučių. Gerai nuplaukite šiltu vandeniu. Rezultatas: švytinti, sudrėkinta oda.

#kosmetika #šveitimas #oda #drėkinimas

<https://www.webmd.com/beauty/features/spring-cleaning-how-to-pamper-your-skin>