

Olakšajte koži igru toplo-hladno!

Koža tijekom hladnih mjeseci radi prekovremeno kako bi odgovorila na zahtjevne vremenske uvjete te zadržala zdravlje i ljepotu. Hladnoća i vjetar na otvorenome, uz vrućinu i suhoću u zatvorenim prostorima, daleko su od idealnih uvjeta koje koža voli. Evo kako joj olakšati...

Mnogi problemi s kožom zimi se aktiviraju, između ostaloga i psorijaza, ekcemi, seboreja, akne... Ipak, većina ljudi ima blaže poremećaje koji su najčešće samo iscrpljujući: suha i ispućana koža koja izgleda grubo, sivo i umorno, kao da je za jedan broj premala; pojavi se neugodno crvenilo koje svrbi, boli i peče, koža ubrzano stari i bora se.

Svakako, koža zimi treba dodatnu njegu, stoga djelujte na vrijeme, bez odgađanja. Najbolja sredstva za njegu kože svakako su kvalitetna hladnoprešana biljna ulja, melemi ili bogate kreme. Koža je vrlo opterećena i za nju najviše vrijedi - ne koristi ništa što ne bismo mogli pojesti jer u protivnom dodatno opterećujemo organizam.

Ovaj proces možemo olakšati uz slijedećih par savjeta, ali i uz određene promjene u dnevnoj navici, a to su:

- osim što osigurava održavanje osobne higijene, **topao tuš** neophodan je i za vlaženje kože. Svakako koristite prirodne preparate ili blagi sapun koji kožu tijela neće dodatno isušiti već uravnotežiti njezin Ph. Odmah nakon tuširanja dobro se obrišite i nanesite bogatu kremu, biljno ulje ili neki losion
- grubim radovima u domaćinstvu, te učestalom dodiru s vodom i raznim kemijskim sredstvima koža ruku postaje suha, puca na pregibima. Da biste to izbjegli odmah nakon pranja **ruke je potrebno dobro osušiti**. Na taj način onemogućit ćete dodatno isušivanje kože, svrbež.
- ruke i prsti, osim što pate zbog grubih kućanskih radova, zimi su izloženi **oštrim vanjskim uvjetima**. Svakako redovito nanosite bogatu, hranjivu kremu za ruke kako bi zadržali vlagu. Kod svrbeža ili ispućane kože koristite terapijska ulja i preparate.
- **zaštita noktiju** je najbolja ukoliko smanjite dodir s vodom. Preporučuju se razna sredstva za jačanje noktiju, kao i dodaci prehrani.

- usne su zimi često ispucane, te je potrebno njihovu nježnu kožu omekšati i navlažiti. **Dobar balzam za usne** vlaži, štiti, sadrži sastojke koji potiču elastičnost. Ukoliko su usne ispucane i ljušte se, bilo bi dobro najprije odstraniti stare stanice pilingom. Dodatno ih nahranite noću.

- dok nam je koža ljeti više masna, **zimi zbog grijanog prostora postaje suha**, a tada teže zadržava vlagu, postaje siva i umorna. Koristite pilinge kako biste odstranili odumrle stanice kože, potaknuli obnovu, no ne koristite ih više od 2 puta tjedno (kod osjetljive kože i rjeđe). Odmah nakon tuširanja nanesite bogati losion ili kremu.

- **pijte puno tekućine** jer tako omogućavate pravilnu hidrataciju tijela. Ne samo da ćete izbjeći suhu i bezživotnu kožu, već ćete pročistiti od štetnih tvari jetru i mjehur koji su, između ostalih organa, zaduženi za zdravi izgled kože. Voda s limunom, te razni čajevi obnovit će tijelo.

- **dobar i kvalitetan san** potreban je za obnovu kože.

- kod vanjskih aktivnosti, svakako **zaštite kožu od UV zraka**, dok na snijegu ta zaštita treba biti jača.

Detaljnije recepture o njezi kože zimi slijede u idućem tekstu.

Klara Benko, obiteljski aromaterapeut

Centar za masažu i promociju zdravlja Penso Positivo

MoFit fitness club

www.mofit.hr