

Prirodni tretmani protiv uraslih dlačica

Svaka žena lijepa je na svoj način. Ali da bi se osjećala dobro i poželjno svakoj od nas nešto je drugo bitno! Nekad je to lijepa i održavana kosa, zdravi i uređeni nokti, glatke i hidratizirane ruke, meka i gipka stopala ili jednostavno – lijepe, glatke noge!

Ako želite lijepe i atraktivne noge, recept je dobro poznat: redovita tjelovježba, pravilna prehrana i njega kože iznutra, ali i površinska njega! Slijedeća 3 koraka pomoći će održati kožu zdravom i mekanom, bez svrbeža, upala i uraslih dlačica.

1. PILING

Pilingom odstranjujemo odumrle stanice kože koje blokiraju rast dlačica. Umjesto da izađu na površinu, dlačice rastu prema unutra. Redovitost je ključna, zato je preporuka 1-2 put tjedno, najbolje prije brijanja ili depiliranja kako bi koža bila spremna, a i manje će se oštetiti.

Peckavi piling za noge: 70 g sitne soli, 1 žlica gline, 25 g kokos ulja, 30 kapi eteričnog ulja čajevca, 10 kapi ulja ružmarina cineol, 20 kapi paprene metvice.

Dobro izmiješajte sve sastojke, ako treba dodajte još malo kokos ulja da dobijete glatku smjesu. Otuširajte se, nanesite peckavi piling. Ostavite kratko, te dobro isperite sapunom i toplom vodom.

Blagi smirujući piling za cijelo tijelo/noge: Zgnječite 1 malu bananu i u to dodajte: 50 g sitnog šećera, 1 žlica glicreola, 40 kapi naranče slatke. Nanesite na vlažnu kožu mekanim, kružnim pokretima. Isperite vodom.

Kod suhe kože šećer je bolje koristiti jer je sol grublja i isušuje kožu. Redoviti piling održavat će vašu kožu nježnom, potaknuti suhe djelove da se brže obnavljaju, a spriječiti dlake da urastaju.

2. ČIŠĆENJE

Još jedan način da odstranite mrtve stanice kože je čišćenje. Tekući šampon ili sapun nanosite u cirkularnom pokretu. Tako ćete smanjiti mogućnost da dlačice urastaju, a pomažete njihov rast.

3. HIDRATACIJA KOŽE

Piling može ostaviti kožu suhom i upaljenom, stoga ju je potrebno navlažiti. Kreme, losioni i maslaci hrane, štite i umiruju kožu. Poželjno je primijeniti ih nakon pranja i pilinga. Tako zadržavamo vlagu, pomažući joj da ostane mekana i elastična, te da obnavlja svoj zaštitni sloj.

Redovito nanošenje krema puno znači za zdravlje vaše kože. Ako je koža suha moguće je da će se perutati ili dlačice pucati na samoj površini kože.

Njegujući maslac za noge:100 g shea maslaca, 100 ml slatkog badema, 20 kapi eteričnog ulja copaibe, 10 kapi ružmarina verbenon i 30 kapi lavande prave. Dobro promiješajte maslac i slatki badem, kad se poveže dodajte eterično ulje. Stavite u čistu posudu. Ulje slatkog badema i shea maslac regenerit će, umiriti i omekšati kožu. Eterična ulja dodatno potaknuti obnovu stanica, vratiti sjaj i mekoću.

Za iritiranu i grubu kožu:50 g kakao maslaca, 50 ml neven ulje, 20 kapi kamilice rimske

Kakao maslac i neven čuvat će vlažnost i mekoću kože. Jačaju obranu kod upaljene, osjetljive i grube kože. Proces pripreme je isti kao kod njegujećeg maslaca.

4. PRAVILNA TEHNIKA ODSTRANJIVANJA DLAČICA

Brijanje odreže dlačicu blizu površine, stvarajući oštar rub, tako ona može urasti unutra umjesto da raste prema van. Kod brijanja pazite da ne gurajte brijač prejako, ne previše često. Koristite čisti žilet.

Depilacijom izvučemo dlačicu odmah iz korijena. Kako je isčupana brzo, postoji mogućnost da se ošteti folikula. Proces ponekad ošteti i okolni dio tkiva koji pomaže dlačici da raste prema površini kože. Ako je taj okolini dio oštećen, rast nove dlačice može biti teži. S druge strane isčupana pravilno, nova dlačica je slabija i lakše ćete je se riješiti.

Povremeno je dobro promijeniti način odstranjivanja dlačica. Svi smo različiti, ako se brijete pokušajte s depilacijom ili obrnuto. Možda ste samo zapeli s istom tehnikom, a zadržite je ako ste zadovoljni s rezultatom.

U današnje vrijeme njega kože može biti zabavna i kreativna. Istražite sastojke koje imate u kuhinji i dajte mašti na volju. Jedini uvjet je da je jestivo, jer tada je zdravo i za

naš organizam.

Klara Benko, obiteljski aromaterapeut

Centar za masažu i promociju zdravlja Penso Positivo