

Šaltuoju sezonu odai tenka daugiau išbandymų – drėgmė ir žvarba lauke, sausumas ir šiluma patalpose. Nenuostabu, kad ilgainiui ji ima sausėti, jaučiamas tempimo jausmas, pradeda niežėti. Kad išvengtume nemalonių pojūčių, turime odą tinkamai drėkinti.

Kai išsausesėja ODA



Kaip drėkinti?

Svarbiausia pasirinkti pagal odos tipą tinkančias drėkinamąsias priemones. O. Dešukienė pasakoja, jog neretai pacientai kreipiasi įsitikinę, kad jų oda pernelyg sausa, tačiau iš tiesų ji būna riebi, tik išsausėjusi dėl netinkamos priežiūros. „Prieš įsigyjant maitinamąsias ir drėkinamąsias priemones patariu pasikonsultuoti su specialistu, kad tiksliai būtų nustatytas odos tipas ir įvardytos problemos“, – ragina kosmetologė.

Anot specialistės, šaltajam sezonui reikėtų pasitelkti visą jums tinkančių drėkinamųjų priemonių arsenalą, nes šiuo metu jų tikrai nebus per daug.

Šaltuoju periodu ryte drungnu vandeniu nuprausus veidą, odą patariama tepti riebiu dieniiniu drėkinamuoju kremu. Kreme esantys lipidai stabdo odos dehidrataciją, drėgmė neišgarinama iš giliausių odos sluoksnių, tad oda bus apsaugota nuo išsausėjimo ir nesužvarbs esant minusinei temperatūrai.

Norint išlaikyti odos drėgmės pusiausvyrą, elastingumą ir sumažinti jos jautrumą, reikėtų rinktis hipoalergines priemones, mat jose esantys komponentai geriausiai patenkina sausos ir jautrios odos poreikius – drėkina, ramina, atkuria apsauginį sluoksnį.

Kremą patariama tepti maždaug 20 minučių prieš einant į lauką.

Dieną būdama šildomose patalpose nepamirškite veido vis papurkšti drėkinamuoju vandeniu. Jo būna įvairaus – tonizuojančio, raminančio odą, su vitaminais ir t. t.

Vakare kruopščiai nuvaliusi veidą vėl patepkite drėkinamuoju serumu ir kremu.

Šiuos neigiamus procesus lemia žvabrus vėjas, svyruojanti oro temperatūra lauke, sausas oras patalpose, dažniau naudojamas karštas vanduo ir kt. Todėl, pasak kosmetologės O. Dešukienės, rudenį ar žiemą reikia neužmiršti svarbiausios taisyklės – odą ne tik maitinti, bet ir drėkinti. „Labai svarbu drėkinti tiek iš išorės kaukėmis, serumais, kremais, specialiomis kosmetologo atliekamomis procedūromis, tiek iš vidaus – gerti daug vandens, valgyti daržovių, vartoti sočiųjų omega rūgščių, nakvišų aliejaus.

Kai oda netenka drėgmės, ne tik kankina nemalonūs pojūčiai, bet ir suprastėja jos išvaizda, – sako specialistė. – Nereikėtų laukti, kol atsiras akivaizdžiai matomų problemų. Pirmieji požymiai, kad odai reikia daugiau drėgmės, yra tempimas, paraudimas, išsiplėtę, paraudę kapiliarai.“



KONSULTUOJA GROŽIO TERAPIJOS IR CHIRURGIJOS KLINIKOS „SUGIHARA“ KOSMETOLOGĖ
ODETA DEŠUKIENĖ

Sausėjanti oda – nuolatinė šalčio sezono palydovė. Nors su šia problema susiduriame kiekviena, ar tikrai žinome, kas tuo metu vyksta mūsų organizme? Dermatologai aiškina, kad oda sausėja dėl plonėjančio lipidų (organinių junginių grupė – riebalai ir į juos panašios medžiagos) sluoksnio. Kai jis plonėja, prarandama drėgmė, lėtėja reikalingų medžiagų įsisavinimas, todėl oda nebegali kovoti su kenksmingais išoriniais veiksniais – randasi raukšlių, dėmelių, ji pleiskanoja, šerpetoja, niežti.

Šaltuoju sezonu – kitos priemonės

Kaip rudeniu ir žiemai renkamės kitus drabužius, avalynę, taip reikėtų pakeisti ir kosmetikos priemones. „Tikriausiai pastebėjote, kad vasarą mūsų oda atrodo gražiausiai ir kelia mažiausiai problemų. Taip yra dėl vitamino D, kurio pakankamai pasisaviname esant intensyviai saulės šviesai. Karštuoju metų laiku populiariausi nuo ultravioletinių spindulių ir raukšlių saugantys kosmetikos produktai. Hialurono rūgšties turintys kremai tinkami naudoti visus metus, tačiau žiemą jiems įsigėrus į odą ant viršaus dar reikėtų užtepti riebesnę drėkinančią priemonę.

Reguliariai palepinkite veidą drėkinamąja kauke, specialiomis procedūromis grožio salone. Įvertinus odos būklę, galima suteikti jai ilgalaikį drėgnumo pojūtį. Specialaus aparato galvaninėmis srovėmis giliau į odą įvedamos drėkinančios priemonės – kremai, serumai, kaukės. Paprastai jau po vienos procedūros veidas paskaistėja, tampa lygesnis, – pasakoja specialistė. – Galima išbandyti ir kolageno lakšto procedūras (grynojo kolageno skaidulų tinklas – puiki priemonė išsausėjusiai odai gydyti). Jei norite džiaugtis ilgalaikiais rezultatais, labai svarbi ir tinkama odos priežiūra namuose.“

Anot kosmetologės, reikėtų atidžiau rinktis ne tik drėkinančias priemones, bet ir prausiklius, muilą. Jei oda sausėja, praverstų pienelio arba putų konsistencijos prausikliai (venkite tų, kurių sudėtyje yra alkoholio, nes jis sausina), nenaudokite šarminio muilo, rinkitės švelnesnę dušo želę.

Nepamirškite kūno

Didelė problema šaltuoju metu yra sausa kūno oda. Tai lemia ne tik slėpimasis po vis storesniu drabužių sluoksniu, bet ir siekis sušilti lepinantis karšto vandens procedūromis. Atminkite, jei vanduo garuoja, jis per karštas ir sausins odą.



Jautriai odai geriausiai rinktis priemones be dažiklių, kvapų, parabenų ir kitų sintetinių medžiagų.

Jei dažnai lendate į dušą ar vonią, nenaudokite prausimosi priemonių kiekvieną kartą, venkite kūną stipriai trinti kempine ar vėliau įnirtingai šluostyti kilpinu rankšluosčiu. Nusipraususi per 2–3 minutes visą kūną patepkite pieneliu, kūno sviestu ar kita intensyviai drėkinančia priemone.

Kartą per savaitę pasidarykite vonią su aliejumi. Ypač tinka šaltai spaustas kokosų ar persikų kauliukų aliejus, kurie gerai įsigeria į odą ir saugo ją nuo išsausėjimo.

Daugiau dėmesio skirkite rankoms ir pėdoms. Norint, kad pėdos būtų švelnutes kaip kūdikio, nakčiai gausiai patepkite jas kremu ir miegokite su kojinais. Rankoms plauti įsigykite kreminės konsistencijos skystą muilą, prieš naktį ir kaskart pajutusi sausėjimą palepinkite jas drėkinamuoju rankų kremu. Indus ar grindis plaukite su guminėmis pirštinėmis. Kaskart nusiplovusi rankas, gerai jas nušluostykite, jei reikia – patepkite kremu.

Kaip atpažinti, kad odai stinga drėgmės?

Pirmasis požymis, kad veido oda išsausėjusi, yra tempimo jausmas. Taip pat blogai, jei ji šerpetoja, yra paraudusi, niežti.

Ar rankų oda per sausa, geriausiai išduoda pirštų pagalvėlės – jei jose matyti smulkių pailgų raukšlelių, pats metas patepti kremu. Gana greitai išsausėjanti vieta yra alkūnės. Pajutusi, kad jos kiek šiurkštesnės, iškart palepinkite drėkinančia priemone.

Labiausiai sausėjanti kojų vieta yra padai. Nors pamatyti šiurkštėjančius kulnus ne taip paprasta kaip vasarą, kai nuolat esame basomis įsispyrusios į basutes, žiemą nesunku nustatyti, kad pėdoms stinga drėgmės aunantis kojinais – plonyčiai išsileliai kimba prie pado ar kulno.

Sausų rankų ir kojų priežiūrai labai tinka parafino vonelės.

Kad oda mažiau sausėtų

- **Nepamirškite visavertės mitybos, dienos režimo.**
- **Venkite žalingų įpročių, nuovargio, streso.**
- **Per dieną išgerkite 6–8 s tiklines vandens.**