

Tervisliku jume

ABC

Sa tahad olla jume-
kas ja kaunis, veeta
aega rannas ning
nautida elu täiel rin-
nal? Seda meiegi!
Loe kuidas käituda,
et sõbrast päikesest
ei saaks vaenlane.

Kui sinu sihiks on saavutada kaunis jume ilma tervist ohustamata, ei peaks rannahooajaks ettevalmistumine piirduma vaid trenni ja dieediga. **VipMedicumi** iluspetsialist ja meedik-kosmeetik **Külli Krooni** aitab leida kuldse keskteie ilusa ja tervisliku vahel.

“Enne kui sammud randa sead, peaksid selgeks õppima mõned päeavitamisreeglid,” räägib Külli. “Selleks, et nahk päikese üledoosist esimesel puhkusepäeval šokki ei saaks, tuleks seda varakult ette valmistada. 7–10 päeva enne puhkust hakka võtma beetakaroteeni kapsleid, need panevad tööle su organismis paikneva melaniinivabriku ja selleks ajaks, kui päikese alla jõuad, on nahk päeavitamiseks paremini valmistunud.”

“Ühtlasema jume saavutamiseks



soovitan nahka enne randa minemist korralikult koorida ja niisutada. Nii eemaldad kehalt surnud rakud, mis ei lase kaitsekreemil oma funktsioonidega edukalt toime tulla,” teab nahaspetsialist. “Rääkides kaitsekreemidest, tuleb ka nende valikusse tõsiselt suhtuda. Pea meeles, et kõikvõimalikud eksperimendid, mida oma nahaga nooruses korda saadame, lõppevad pahatihti kosmetoloogi kabinetis tulemusi remontides. Seega on alati parem selliseid tagajärgi ennetada, kui hiljem kahetseda,” lisab Külli.

Vali õige päikese- kaitsekreem

“Pahatihti võib varahommikust hilisõhtuni päikesevannide võtmine ja kaitsekreemide ignoreerimine anda oodatust hoopiski vastandliku tulemuse. Kreemitamine on hädavajalik ja asendamatu rituaal, mida vahele jätta lihtsalt ei tohi!” kommenteerib kosmeetik. “Aastatega on päike läinud intensiivsemaks ja agressiivsemaks, kodumaal päevitades peaks kasutama tooteid kaitsefaktoriga 20 ja näole võiks minna isegi SPF 30. Soojal maal puhates on need numbrid veelgi suuremad: kehale 30–35 ja näole SPF 50.”

Kuigi päikesekaitsekreemide valik kauplustes on suur ja lai, ei sobi meile iga kord kõige uhkema purgi ja isuäratavama lõhnaga variant kõige paremini. “Kui nahk on tundlik või allergilise taustaga, tuleks suunduda kreemiretkele hoopiski apteeki,” soovib doktor. “Oluline info, mida tootelt otsida tuleks, on see, et kreemis sisalduksid kindlasti nii UVA- kui ka UVB-kiirte eest kaitsvad faktorid. Eelista looduslikke ja nahasõbralikke komponente keemilise töötuse käigus saadud variantidele, seega titaandioksiid on alati parem valik kui peenikeseks jahvatatud osakestest koosnev tsink-

NIPP!

Parima päevituse saavutamiseks võta randa kaasa porgandimahla, milles sisalduvat A-vitamiini on organismil kergem kätte saada kui tavalisest porgandist. Kui sul on rasune nahk, siis väldi päikese all lebedes šokolaadi söömist, nii hoiad ära ebameeldivate vistrikte tekke.



dioksiid.”

“Pole oluline, kas kreemipurgil on kirjas, et see on vee- ja liivakindel või mitte, ikkagi tuleks seda tunni või paari möödudes uuesti nahale kanda. Puhates soojal maal, kus õhuniiskus on suurem, tuleks seda protseduuri korrata veelgi tihemini. Riskide vältimiseks oleks soovitatav kreemikihti pigem liiga tihti kui liiga harva värskendada,” hoiatab Külli. “Paljud tüdrukud kardavad, et määrides näole suurema SPF-ga kreemi kui kehale, jääb nägu liiga valgeks. Kindlasti päevituvad erinevad kehaosad eri kiirusega, kuid võin julgelt kinnitada, et mingit olulist värvierinevust või kriipsu kehale ei jää, sest melaniini tootmine toimub korraga kogu organismis. Selline reaktsioon päikesele on vajalik n-ö loomuliku kaitsebarjääri tekitami-

Proff soovitab!

Varu endale täispakett päevitamiskreeme, kuhu kuuluvad: kaks sobilikku SPF-faktoriga kaitsekreemi (näole ja kehale), päevitusjärgne niisutav ja päevitust kinnitav kreem ning raviv ja nahka taastav aaloeekstraktiga kreem, mis leevendab päikesepõletusi.

seks, mis meie nahka võimalike päikesepõletuste eest kaitseb. Kui oleme juba randa sattunud, siis on kindel, et me täiesti valgeks ei jää.”

Parem karta, kui kahetseda

“Kui sinu kehal on juba varasemast ajast olemas mõni pigmendilaik,

Kreemita end 30 minutit enne õue minemist, et päikese-
kaitse jõuaks aktiveeruda.

Eelmise aasta kaitsekreem ei ole enam kõlbulik ja selle SPF-faktor on n-ö tundmatu suurusega.

pead päevitamise eriti ettevaatlik olema. Jälgi, et kogu keha oleks korralikult kreemitatud ka nendes kohtades, kus pigmenditüüpikesi ei esine. Isegi siis, kui nahaga on kõik korras, et tohi päevitamisega kunagi üle pingutada, sest naha parandamine on igas eas pikaajaline ja kulukas protsess,” räägib Külli.

“Kui plaanis on randa minna, väldi higistamisvastaste deodorantide ja parfüümi kasutamist, sest need tekitavad nahale kihikese, mis võib põhjustada pigmendilainete teket. Kui aga parfüümi vaba päev

ei ole sinule, pihusta seda riieele või juustele, mitte nahale! Tasub meele pidada, et kui oled kord ära põlenud, muutub nahk selles piirkonnas tundlikumaks ning järgnevatel kordadel on päikesekõrvetused kergemad tekkima. Kindlasti ei tohiks randa tagasi minna enne, kui punetus on kadunud,” selgitab arst.

Jumekaks kodust väljumata

Kui plaanid oma tubast kontori-

režiimi lähiajal päikeselise puhkuse vastu välja vahetada ja asendada pikad püksid lühikeste seelikute ja lendlevate kleidikestega, siis proovi pruunistavaid tooteid. “Minu poolt võivad need kiire elutempoga naiste elus isegi päris päikese rolli täita, seda muidugi juhul, kui lisaks kreemitamisele tarbitakse ka D-vitamiini. Kuna keegi meist ei liigu väljas ainult pimedal ajal, saab organism vajaliku päikeseannuse kätte ka niisama punktist A punkti B kõndimisest. Usun, et nahka pruunistavad tooted on hea lahendus ka neile, kes tunnevad oma valgete säärtede tõttu ebamugavust, samuti tervislikuks alternatiiviks solaariumile,” kiidab Külli Krooni.

NB!

Kallima seltsis päevitades paku talle koju jõudes võimalust mängida põnevat “otsi ja leia”-mängu. Veendu, et tema kehale pole tekkinud mõnda uut sünnimärki, seejärel las ta kontrollib üle sinu keha. Kui nahale on ilmunud mõni uus sünnimärk, jälgi selle arengut – iga väikese muutuse korral konsulteerri nahaarstiga.