



GROŽIO RECEPTAI



Kosmetologė: „Pagrindinė odos priežiūros taisyklė – odos higiena“

Veido oda yra pagrindinis dalykas, kurį žmonės pamato pirmiausia. Ji susiduria su įvairiais išoriniais dirgikliais, kurie veikia jos būklę. Labai svarbu rūpintis veido oda ne tik todėl, kad atrodytumėme gražiau, bet ir išvengtume senėjimo požymių, spuogų, pigmentinių dėmių. Plačiau apie veido priežiūrą papasakojo Šiaulių valstybinės kolegijos Reabilitacijos katedros Kosmetologijos studijų programos lektorė, ilgalaikio grožio studijos „Mademoiselle“ kosmetologė Vaida Galvanauskaitė.

Justina KYBARTAITĖ

j.kybartaitė@snaujienos.lt

– Kodėl reikia rūpintis oda?

– Oda kaip širdis, plaučiai, inkstai, smegenys yra vienas iš organų, kuris dar ir didžiausias. Taip pat tai pagrindinė dangna nuo išorinio pasaulio. Kiekvieną dieną ji yra atakuojama išorinio faktoriaus, todėl ji tai reaguoja. Jei oda gelbėja mūsų vidų ir apsaugo nuo išorinių dirgiklių, turėtume jai atsidėkoti ir ją pasirūpinti. Reikia ir kūno, galvos odą prižiūrėti. Būtiną tuo metu atkreipti dėmesį į odos būklę. Kuo labiau atidengtos veido, rankų, dekolė, kojų zonos išoriniam faktoriui, tuo jas labiau reikėtų ir prižiūrėti.

– Kada rekomenduotumėte rūpintis veido oda?

– Reikėtų paklausti kiekvieno žmogaus, ką jam reiškia rūpintis. Kai gimstame, mus prižiūri motinos. Pagrindinė odos priežiūros taisyklė – odos higiena.

Tai tas pats kaip ir dantų valymas ryte ir vakare. Nuo amžiaus, odos pokyčių, reikina odos priežiūrą koreguoti. Kitas aspektas – odos būklė. Ji lygiai taip pat keičiasi nuo mitybos įpročių, streso, išorinių faktorių. Keičiasi ne tik odos išvaizda, bet ir ji pati. Į tai reikėtų labiausiai atkreipti dėmesį.

Kaip pasirūpinti nagučiais ir juos pagražinti?

Į Lietuvą atkeliauja žiema, kurią kiekviena moteris norėtų pastikti su gražiomis, šaltai ir žvąrumos neuvalintomis rankomis, kurios būtų papuoštos gražiu manikiūru. Kaip prižiūrėti rankas ir nagus žiemos sezonu ir koki manikiūrą pasirinkti žiemos sezonui pataria vaistininkė Jurga Juknevičienė.

Palepinkite rankas

Vaistininės teigimu, pats prasciausias būdas apsaugoti rankas nuo šalčio yra pirštines. Mūvėkite jas būdami lauke, ypač, jeigu skundžiatės išsausejusia rankų oda. Plaudami rankas visai nenaudokite paprasto šarminio muilo, geriau tikt vaikiškas. Nusiplovę rankas, patepkite jas kremu, geriausia tokiu, kuris pagamintas iš natūralių medžiagų arba yra praturtintas natūraliu aliejumi. Ypač tinka kokosų aliejus, jis puikiai drėkina išsausejusias rankas. Bent kartą per savaitę palepinkite savo rankų odą žolelių vonelėmis.



V. Galvanauskaitės archyvo nuotr.

V. Galvanauskaitė:
„Vieną kartą per savaitę būtinas odos šveitimas, nes oda nuolat atsinaujina.“

– Kaip reikia prižiūrėti veido odą ryte ir vakare?

– Reikėtų atkreipti dėmesį į odos tipą, įvertinti odos būklę, parinkti tinkamą priežiūrą, tačiau tai labai individualus dalykas. Ryte, kaip ir vakare, pirmasis etapas yra higiena. Vakare nuo veido nuvalome susikaupusias dulkes, išsiskyrusį riebalą, toksinus, makiažą. Lygiai taip pat ir ryte turėtume kruopščiai nuvalyti veido odą. Naktį oda regeneruoja. Vyksta tam tikri procesai, kai per odos poras išsiskiria tam tikros medžiagos, kurias būtina nuvalyti prieš tepant kremą. Kitas etapas, kai naudojame nerūgštinio pobūdžio priemonę. Ji išbalansuoja odos pH. Kai nėra odos problemų, normalios odos pH yra 5,5 (tai lengvai rūgštinė terpė). Pavyzdžiui, aknė plinta, kai yra šarminis terpė. Jei nenaudojame rūgštinio prausiklio, tada turėtume naudoti toniką, kurio pagrindinė funkcija yra atstatyti odos pH. Kitas etapas – odos maitinimas ar drėkinimas kremu ir apsauga nuo saulės. Saugomės

ne nuo sezono, o nuo saulės. Todėl reikia apsaugos ir žiemą. Vakare stebime, ar reikalingas tonikas, stengiamės atstatyti drėgmę, sustabdyti senėjimo procesą. Svarbiausia palaikyti odos švarą, atstatyti odos pH, drėkinimą. Vieną kartą per savaitę yra būtinas odos šveitimas, nes oda nuolat atsinaujina, tai vidutiniškai trunka apie 28 dienas. Ant odos kaupiasi viršutinis negyvosios odos sluoksnis. Jei jo nenušveisime, niekada neturėsime skaisčios odos, ji bus pilkšva.

– Kokia yra veido priežiūra šiltoju ir šaltuoju metų sezonu?

– Reikėtų daugiau dėmesio skirti odos tipui, būklei ir tik po to sezoniskumui. Vasarą pasireiškia nesaikingas deginimasis, kuris turi įtakos odos dehidratacijai, pigmentacijai, paraudimams. O žiemą, kai yra šildomos patalpos, trunka drėgmės. Todėl oda šerpetoja, rausta, jaučiamas tempimas. Taip yra, nes oda trunka drėgmės ir apsaugos. Kai aukšta minusinė temperatūra, tada tarp

naudojamų priemonių atsiranda ir specifinės. Kai drėkiname odą, ją papildome drėgme. Maitinimas – kai odoje trunka ne drėgmės, o apsaugos. Kai aukšta minusinė temperatūra, reikėtų rinktis riebesnės tekstūros kremus. Einant į lauką reikėtų juo išsitempti prieš 30 min. Jei tokius kremus naudomsime nesant aukštai minusinei temperatūrai, oda ne tik blizgės, bus apsinkinta, bet ir poros gali kimštis.

– Kas dažniausiai susiduria su odos problemomis?

– Įvairiai, tiek vyresnės, tiek jaunesnės moterys, tik problemos yra skirtingos. Pati pagrindinė paauglių problema – aknė. Paauglystės laikotarpiu hormonai pradeda keistis, tampa aktyvesni. Testosteronas turi įtakos odos būklės pokyčiams, ypač veido odoje. Aktyvina riebalinių liaukų veiklą, išskiria daugiau sebumo. Jei oda nėra tinkamai prižiūrima, odos poros pradeda kimštis, kai spuogai yra spaudžiami, bėrimai pradeda plisti. Vyresnio amžiaus moterų odoje prasideda senėjimo problema, norima jį priletinti. Atsiranda pigmentacijos problemos, kurios yra daugiau išorinių faktorių poveikis. Tai gali būti dėl hormonų, saulės, neštumo.

svarbu, koks jo požiūris į odos priežiūrą. Jei jis klausys rekomendacijų, darys kaip pataria kosmetologas, tai rezultatas bus visai kitoks. Jei ateina klientas pas kosmetologą, jam atliekama procedūra, o grįžęs namo vėl grįžta prie savo įpročių, tai ta pati problema sugrįžta.

– Kokios yra daromos pagrindinės klaidos?

– Netinkamai parinktos priemonės, įvertinta odos būklė, tipas, todėl per daug išsausinama ar iki galo neišvaloma oda. Netinkami higienos įpročiai, neapsaugota oda. Trūksta pagrindinių žinių, kurios yra elementarios kosmetologams. Pavyzdžiui, jei turime problematišką odą, daug geriau yra nusiplovus veidą nusausti jį servetėle, o ne rankšluosčiu. Nusaustinus servetėle, mes ją išmesime, o ant rankšluosčio kaupiasi bakterijos.

– Kaip vyrams reikėtų rūpintis veido oda?

– Labai džiaugiuosi, jog dabar vyrai pradėjo dažniau rūpintis savo veido oda. Vyrams kaip ir moterims galioja ta pati higiena, pH atstatymas, odos drėkinimas ar maitinimas. Tik su odos šveitimu jiems paprasčiau, nes kai jie skutasi, tai yra savotiškas pilingas. Mūsų vyrai nemėgsta dažnai stovėti prie veidrodžio. Jiems reikia kuo paprastesnės priežiūros, bet etapai išlieka tie patys. Vyrų oda yra storesnė nei moterų, jų oda sensta lėčiau, bet senatėje raukšlės

„Ryte, kaip ir vakare, pirmasis etapas yra higiena. Vakare nuo veido nuvalome susikaupusias dulkes, išsiskyrusį riebalą, toksinus, makiažą. Lygiai taip pat ir ryte turėtume kruopščiai nuvalyti veido odą. Naktį oda regeneruoja.“

– Ar pavyksta problemas pašalinti, ar tik sumažinti simptomai?

– 50 proc. sėkmės, kad problema bus išspręsta, yra kosmetologo rankose, o kiti 50 proc. – kliento. Kiekvieną rytą ar vakarą kosmetologas neprižiūri savo kliento. Daugiausia laiko klientas praleidžia namuose. Labai

gilesnės ir labiau pastebimos. Pavyzdžiui, vaikinių veido odoje, ypač paauglystės laikotarpiu, aknės problema yra aktyvesnė nei moterų. Moterys labiau jaudinasi dėl savo veido odos būklės. O vyrams dar vis išlikęs stereotipas, kad veido priežiūra, priemonių naudojimas yra tik moterų reikalas.



Artūro STAPONKAUS nuotr.

kiūras visada išlieka madingi. Šis 2017-2018 metų žiemos sezonas nėra išimtis. Iš neutralių spalvų ši sezoną patariama rinktis kreminius, smelio atspalvius su šaltais tonais. Tuo tarpu prancūziško manikiūro nagų galiukų pagražinimui patariama rinktis ne klasikinę baltą spalvą, bet įvairių spalvų mišinį.

Kelių nagų dailė

Pastebima, jog šį sezoną vis dar madingas kelių spalvų derinimas. Tokio dizaino manikiūras nebūna

vienodas visiems nagams – tik keli kiekvienos visos nagų papuošimai su daile ar pasirinkta grafika. Nagai, kurie bus gražinami, yra parenkami pagal moters poreikius ir norus. Dažniausiai tai būna bevadžio bei viduriniojo piršto nagai. „Puošiant nagus keliomis spalvomis, labai svarbu derinti spalvas ir pasirinkti panašius jų atspalvius ir kontrastus“, – pabrėžia A. Kaliukevičienė.

Parengė Emilija Urbonavičiūtė

Nagų priežiūrai – aliejai su vitaminais

Šaltuoju metų laiku labai svarbu tinkamai prižiūrėti nagus, kadangi šiuo metu jie ypatingai linkę lūžinėti, pradeda sluoksnuoti. Todėl patariama nuolat naudoti nagų odelemis skirtus aliejukus bei papildomus stiprinančius lakus, kurie maitina ir tvirtina nagus.

„Šaltuoju metų sezonu patariama papildomai naudoti nagams skirtus aliejukus, kurie yra praturtinti įvairiais vitaminais, alavijų aliejumi bei pantenoliu. Taip pat, norint sustiprinti nagų stiprumą, reikėtų naudoti papildomus maitinančius nagų stipriklis. Be to, šaltuoju metu labai svarbu vartoti žuvų taukus ir omega-3 vitaminus, kurie padeda sustiprinti nagus iš vidaus“, – sako vaistininkė J. Juknevičienė.

Žiemą vyrauja šaltos spalvos

Šaltuoju sezonu populiariomis tampa žemiškos manikiūro spalvos, todėl nagus patariama lakuoti chaki,

samaninės, pilkos ar mėlynos spalvų atspalviais.

Tą patvirtina ir vaistininkė Jurga Juknevičienė, kuri teigia, kad patys perkamiausi šio sezono nagų lakai yra šaltų spalvų atspalvių. „Žiūrint į pirkėjų pasirinkimą pastebime, kad šaltuoju sezonu moterų renkasi neįprastus, išskirtinius nagų lakus – chaki, juodos, mėlynos, žalios spalvos atspalvius“, – tikina vaistininkė.

Manikiūro meistrė Asta Kaliukevičienė teigia, kad šių metų žiemos sezoną labai madingi įvairūs blizgučiai bei blizgūs nagų lakai. „Šių metų mados klyksmas – blizgios spalvos, todėl norinčioms sekti nagų dailės mados tendencijas patariu pagražinti nagučius blizgios spalvos, tačiau labai populiariu nagų lakuoti blizgių spalvų nagų lakais. Tuomet papildomai blizgučių jau dėti nederėtų“, – sako manikiūrininkė.

Tačiau natūralios, neutralios spalvos bei prancūziškas mani-