

## Sejas ādas kopšana rudens / ziemas sezonā.

Par to stāsta skaistumkopšanas un medicīnas centra Wellslim centrs sejas un ķermeņa estētikas speciāliste Ieva Gulbe.

– *Aukstās ziemas dienās ir vēlme ne tikai silti apģērbties, bet arī mēģināt no aukstuma pasargāt seju.*

– Ik gadu, aukstam laikam sākoties, cilvēka ādai tas ir liels stress. Turklāt nedrīkst aizmirst, ka pie liela stresa ne tikai cilvēka ķermenis, bet arī seja pastiprināti iztvaiko ūdeni, tā teikt, strauji atūdeņojas un kļūst sausāka. Tie, kam āda jutīga, saskarsies ar tādu kā velkošu sajūtu. Tāpēc galvenais uzdevums ziemā ir ādas piesātināšana. Protams, vajadzīga arī mitrināšana, vienīgi mitrinošos līdzekļus ziemā nedrīkst klāt uz ādas īsi pirms iešanas laukā – jābūt vismaz 20 minūšu starplaikam. Otra lieta ir ādas aizsardzība, tāpēc ziemā pirms došanās ārā uz sejas klāj krēmus, kuru pamatā ir vaska bāze, birstošos pūderus vai tā sauktos pūderkrēmus.

– *Ne katrs ziemas laikā regulāri uz sejas uzklās krēmu, kaut vai ejot uz veikalu vai vedot ārā suni. Vai tas varētu nelabvēlīgi ietekmēt sejas ādu?*

– Viss atkarīgs no ādas tipa. Ja tā ir viena reize, tad nekas ļauns nenotiks, tomēr nevajadzētu regulāri aizmirst uzklāt uz sejas krēmu. Protams, plānas, jutīgas ādas īpašnieki nekad neaizmirsīs uzklāt uz sejas krēmu, pretējā gadījumā viņiem no aukstuma būs velkoša sajūta.

– *Ja ir bijusi šī velkošā sajūta, ko, pārnākot mājās, var darīt lietas labā?*

– Vakarā seja jānomazgā, izmantojot attīrošu sejas ādai paredzētu līdzekli – pienu, losjonu. Tas jāizvēlas atbilstoši ādas tipam. Neraugoties uz aukstumu, āda arī ziemā izdala sviedrus, taukus, turklāt mums visapkārt ir putekļi. Vakarā sejas ādu ieteicams bagātīgi mitrināt ar krēmiem, serumiem, geliem. Šo ekspresprocedūru mājās var noslēgt ar kāda barojoša krēma vai barojošas maskas uzklāšanu. Gadījumos, kad āda jūtas kairināta, var izmantot nomierinošu masku, kas ne vien to baros, bet arī dziedinās un iedarbosies pret apsārtumu. Ja mājās nav šādas maskas, var izlīdzēties ar barojošu krēmu – to uz sejas uzklāj biežā slānī, patur 20–30 minūtes un atlikumu noņem ar salveti vai vienkārši noskalo ar ūdeni. Dažos veikalos joprojām var iegādāties tādu kosmētisko produktu kā krēmu masku. Plānā kārtiņā uzklājot, to var izmantot kā krēmu, ko nav nepieciešams mazgāt nost, bet, uzklāta biežākā slānī, tā būs lieliska mitrinoša, barojoša maska. Protams, šis krēms maska nav jāliek uz sejas katru dienu. Situācijās, kad ir krasa temperatūras maiņa un āda uz to jutīgi reaģē, šo universālo kosmētikas līdzekli var izmantot ik pārdienu.



– *Ko ieteicams darīt, ja cilvēks aukstā laikā uzturas ārā ilgu laiku? Teiksim, sporto – slido, slēpo.*

– Tad vislabāk uz sejas uzklāt tā dēvētos ziemas krēmus, kuru sastāvā ir vasks. Tieši vasks ir gaisa caurlaidīgs un ļauj ādai brīvi elpot, kas īpaši svarīgi fizisku aktivitāšu laikā. Vasks arī nesasalst – tas var tikai mazliet sastingt.

– *Kas sejas ādas uzlabošanai ziemas laikā tiek piedāvāts skaistumkopšanas salonos?*

– Ziemā visu gribas siltāku, eļļaināku, vairāk piesātinātu. Tāpēc skaistumkopšanas salonos tiek piedāvātas eļļas, šokolādes masāžas, ietīšanas procedūras. Kosmētiskie līdzekļi var tikt iestrādāti ādā ar dažādu aparāt tehnoloģiju: ultraskaņu, galvaniskajām strāvām, mikrostrāvu. Kā zināms, āda var uzsūkt tikai tik daudz, cik tā spēj, turklāt tai ir pietiekami daudz aizsargbarjeru, savukārt aparāt tehnoloģiju izmantošana ļauj kosmētiskajiem līdzekļiem iekļūt dziļāk un lielākā daudzumā.

– *Šīs procedūras ir patīkamas vai tomēr ne visai?*

– Patīkamas sildošas procedūras, vienīgi pie galvaniskās strāvas lietošanas klients var just vieglu kņudināšanu.

– *Ziemā daudziem ir vēlme biežāk apmeklēt pirtis un vienlaikus lietot dažādas maskas.*

– Pirtī poras tiek atvērtas, āda silta, asinsrite aktīva, tālab arī ieteicamas maskas. Bet vispirms ir jānoperas un tikai tad, kad izdalījušies gan ādas tauki, gan sviedri un ar sviedriem dažādu veidu sāļņi, var likt masku – piesātināt ādu ar vitamīnu, mikroelementu kompleksiem.

– *Uz pirti daudzi dodas ar mājās sagatavotu masku vai arī paņem līdzīgu medu.*

– Medu var klāt uz ķermeņa, bet ar seju jābūt uzmanīgiem – vispirms vajadzētu noskaidrot, vai no medus nav alerģijas. Parasti ir tā: ja medus negaršo vai nepatīk tā smarža, tad arī negribas sev virsū klāt. Ja šāda īpatnība nepiemīt, tad jāvadās pēc sava ādas tipa. Medus ir mikroelementu kopums un pēc sastāva ļoti līdzīgs cilvēka asins seruma sastāvam. Tāpēc medus ir mums ļoti harmonisks. Tikai tad, ja āda ir plāna, jutīga, ar izteiktiem kapilāriem, medus aktīvās īpašības var izraisīt kairinošu sajūtu, tāpēc labāk medu izmantot kā papildu elementu – sajaukt kopā ar bāzes eļļām (olīvu, vīnogu vai mandeļu kauliņu, rapšu eļļu), saldo krējumu, olas dzeltenumu un no tā izveidot masku.

– *Kā zināt pareizās produktu proporcijas?*

– Jebkurai mājās gatavotai maskai pamatā tiek ņemts viens olas dzeltenums, ēdamkarote eļļas vai saldā krējuma un ēdamkarote maltu auzu pārslu. Tieši auzu pārslas ir universālas – tās attīra, mitrina, stimulē, nomierina. Tad šai pamata

masai liek klāt nelielu daudzumu papildvielas – tas var būt medus, citronu vai burkānu sula, banāns, šokolāde. Tāpat var piejaukt dažādas sasmalcinātas tējas vai to novārījumus, jo tie ir vitamīniem bagāti. Veselīga ir mežrozīšu, kumelīšu, piparmētru tēja, īpaši tās ieteicamas tiem, kam ir plāna un jutīga āda. Savukārt melnās tējas novārījumam piemīt aktivizējoša iedarbība. Vasarā maskām var izmantot visu, kas aug dārzā: upenes, ķiršus, ābolus, zemenes. Šīs mājās sagatavotās maskas uz ādas var turēt līdz 50 minūtēm. Ja ir sajūta, ka maska it kā sāk savilkties, to var papildināt.

– *Aukstais laiks ietekmē arī roku ādu – to var smērēt ar krēmu neskaitāmas reizes dienā, bet tik un tā ir sausa.*

– Rokām ziemā vislabāk palīdz kartupeļu maska. Atliek uzvārīt kartupeļu biežputru, sajaukt to ar sviestu vai saldo krējumu, tādā siltā biežputrā iegremdēt rokas un turēt tik ilgi, līdz biežputra atdziest. Šī maska labi līdzēs arī pēdām, jo arī tās ziemā kļūst sausas, turklāt āda mēdz plaisāt.

– *Bet ne jau visiem ir vēlme un pacietība sev sagatavot maskas, daudzi labāk izmanto kosmētikas salonu pakalpojumus. Cik bieži ziemā ieteicams nākt uz sejas procedūrām?*

– Vispirms jāzina, kāds ir mērķis, un tad kopīgi ar speciālistu tiek sastādīts grafiks. Jāņem vērā, ka cilvēkam viens dabīgais ādas atjaunošanas cikls norisinās mēneša laikā. Ja mēs tajā laikā kaut reizi iedarbojamies uz ādu, tas jau dos efektu. Bet tikpat labi, ja ir kāds īpašs mērķis, varam iedarboties uz ādu arī divas un trīs reizes mēnesī – tas būs kurss, kur intervāls starp procedūrām būs 7–10 dienas.

– *Kas var būt šis īpašais mērķis?*

– Tā var būt ādas atjaunošana, veicot pīlingu. Tāpat īpašs mērķis var būt problemātiskas ādas kopšana.

– *Tagad, kad ir vīrusu un gripas laiks, daudziem nācies lietot stipras iedarbības medikamentus, arī antibiotikas. Vai laikā, kad tiek dzerti medikamenti vai arī tikko pārstāts tos lietot, var izmantot kosmētiskās procedūras?*

– Jāatgādina, ka antibiotikas ir kairinošas kuņģim, turklāt, nonākot zarnu traktā, tās nomāc mikrofloru. Antibiotikām piemīt arī tāda negatīva īpašība, ka no organisma tās izdalās arī caur ādu, tāpēc nereti pēc izieta antibiotiku kursa pasliktinās ādas stāvoklis un izskats. Saviem klientiem šādās reizēs iesaku nogaidīt nedēļu, divas un tad nākt pie kosmētiķa.

Ilona Noriete

Nr. 2. (188), 23. lpp. Saruna par tēmu