

## **L** Nerassite dermatologo, kuris tarp aršiausių odos skaistumo priešų nepaminėtų rūkymo.

Dėl jo lėtėja odos kraujotaka, ji sausėja, glemba, plonėja, pirma laiko atsiranda raukšlių, blogiau gyja žaizdos, uždegimų vietose gaminasi daugiau pigmentų, išauga alergijos tikimybė, jau nekalbant apie tai, kad oda įgyja gelsvai pilkšvą atspalvį.

**IŠV:ID.A.** Nenorite ar nepajęgiate mesti? Bent jau stenkitės iš maisto ir papildų gauti daugiau vitaminų A, E ir C.

## **2** Oro tarša, kuri ypač didėja dėl gamyklų veiklos ir transporto išmetamų dujų, daro milžinišką žalą odai.

Kai vokiečiai palygino 400 vyresnių moterų veidus, paaiškėjo, kad daugiausia pigmentinių dėmių turi tos, kurios ilgai ir stipriai nei kitos buvo veikiamos taršos. Taigi, jei gyvenate didmiestyje, rizika labai išauga. Juolab ultravioletiniai spinduliai dar labiau ją padidina.

**IŠV:ID.A.** Kuo dažniau būkite vietose, kur galima papildyti organizmo deguonies atsargas ir pabėgti nuo automobilių bei gamyklų: miške, parke, sode ir pan. Kasdien kruopščiai nuprauskite ir nuvalykite odą, naudokite skydą nuo UV spindulių. Vandens gėrimas, daržovių, vaisių valgymas irgi padeda sumažinti teršalų žalą, nes pagreitina organizmo detoksikaciją. Kosmetikos gamintojai suskato gaminti kremus su specialiomis medžiagomis, saugančiomis nuo miesto taršos, – išmėginkite ir juos.

## **3** Daugybę kartų girdėjote apie ultravioletinių spindulių poveikį odai, bet ar išidėmėjote visa, ką reikia žinoti?

Tarkim, kad UV į mus sminga ir tada, kai saulė nešviečia, kad jie mus pasiekia pro stiklą, gerokai labiau apspinduliuoja ant vandens, sniego, smėlio, kad saulės kremai nevisiškai apsaugo, kad skaičius ant jų pakuočių susijęs tik su UVB spinduliais, kurie nudegina, bet ne su UVA, kurie patenka į gilesnius odos sluoksnius ir sukelia ligas... UV labai smarkiai greitina jos senėjimą.

**IŠV:ID.A.** Karštymėčiu kremas su SPF, skrybėlė ar skėtis – tai, ko reikia moteriai, norinčiai išsaugoti odos skaistumą (jau nekalbant apie odos sveikatą). Rinkdamosi apsauginius kremus, teikite pirmenybę tiems, kurie turi fizinių ir cheminių filtrų, antioksidantų kompleksą. Pastarųjų turtingi

kremai „after sun“, skirti odai atgaivinti po saulės vonių, – irgi būtini. Paprastos drėkinamosios priemonės neužtikrina reikiamo poveikio, nes nepajęgia neutralizuoti laisvųjų radikalų, susidarančių odoje dėl ultravioletinių spindulių.

## **4** Įtampos išcengti neįmanoma. Tačiau ilgalaikis stresas labai blogai visam organizmui, taigi – ir odai.

Jis kaltas, kad daugėja hormonų, dėl kurių nukenčia kolageno skaidulos, silpnėja hialurono rūgšties gaminimas, odos kraujotaka, apsauginis barjeras... Žodžiu, paveikiama visa tai, kas suteikia jai gyvybingumo ir atsparumo. Apie kokį spindėjimą tada galima kalbėti? Nebent apie raukšles, bėrimus, spuogus, sausumą ir pilkumą...  
**IŠV:ID.A.** Kęsti nuolatinę įtampą – beprotybė, juolab dėl to žūsta grožis, todėl verta išmokti ją pašalinti. Medituokite, sportuokite, siuvinėkite, kepkite sausainius, gulėkite aromatizuotoje vonioje, darykitės atpalaiduojamąjį masažą...

## **5** Daug sėdite, mažai judate? Nėra ko norėti, kad oda slytėtų.

Juk ne sėdėjimas, bet fizinė veikla skatina kraujo tekėjimą, o jis odai atneša deguonies ir maisto medžiagų – dalykų, kurie jai gyvybiškai svarbūs.

**IŠV:ID.A.** Paprasčiausias spartusėjimas pėstute į darbą gali pagerinti odos būklę, nes tuo metu jūsų kraujotaka pagreiteja. Bet, aišku, reikia rinktis maršrutą ne dūstančiomis nuo automobilių srauto gatvėmis. Dar viena priežastis neužsisėdėti – fiziniai pratimai organizme mažina streso hormonų.

## **6** Nesustyguotas darbo ir poilsio režimas neleidžia išsimiegoti, o juk kaip tik naktį vyksta odos regeneracija.

Dieną ji turi atlaikyti išorės agresorių atakas, tad tamsusis paros metas – laikas, kai oda atsigauna ir kaupia jėgas naujiems iššūkiams. Kuo ji geriau pailsi, tuo būna atsparesnė ir gyvybingesnė. Nuolatinis miego stygius reiškia nuolatinę nuovargį ir su tuo susijusias pasekmes.

**IŠV:ID.A.** Savaitgaliniai vakarėliai iki paryčių nesuderinami su odos skaistumu. Darbas po keliolika valandų per dieną irgi atima iš jos galimybę atrodyti gerai. Norite, kad oda spindėtų? Kasnakt duokite jai 7–8 valandas miego.



## **V** AIDOS KURPIENĖS, studijos

„Sulieknėk sveikai“ vadovės,

istorija – viena iš tų, kurios liudija, kad pokyčių į gerąją pusę tikrai vyksta, kai elgiesi su savo kūnu taip, kaip reikia.

Rimtų odos problemų nuo vaikystės turinčią moterį medikai gydė didžiulėmis hormoninių vaistų dozėmis. Ilgainiui išsivystė priklausomybė nuo jų ir išaugo svoris. Išaušo diena, kai Vaida suprato, kad turi kažkaip gelbėtis. Vaistų priklausomybės ji atsikratė akupunktūra. Bet dar reikėjo atgauti normalų svorį. „Pradėjau jį mesti ir po mėnesio pamačiau, kad odos būklė labai pasitaisė. Aš nepakeičiau nieko, išskyrus mitybą, tad šios poveikis odai – man išties akivaizdus. Ji nepagijo visiškai, bet situacija dešimt kartų geresnė. Hormoninių preparatų seniai nebevarčiau.“ Paklausta, kokie produktai ypač gražina odą, sveikos mitybos specialiste tapusi Vaida sako nepastebėjusi, kad vienas ar kitas ją veiktų ypatingai. „Dėlionė susideda iš mažų fragmentų. Prieš kardinaliai pakeisdama mitybą daugiau kaip daugelis lietuvių: ryte – sumuštinis su dešra, per pietus ir vakare – taip pat mėsa. Dabar jos irgi valgau, bet nepalyginamai mažiau. Didžiąją mano valgiaraščio dalį sudaro įvairios šviežios daržovės (400 gramų per dieną), šiek tiek vaisių, pilno grūdo gaminiai ir nesočiųųjų riebalų rūgščių turintys produktai: riešutai, sėmenys, ispaninių šalavijų (čijų) sėklos, šaltai spaustas aliejus, termiška neapdorota riebi žuvis. Taip pat valgau liesą mėsą, baltą žuvį, ankštines daržoves.“ Dar Vaida primena, kaip svarbu gerti vandens, tačiau priduria, kad žmonėms jo reikia skirtingai. „Vienokį kiekį turi išgerti tie, kurie vartoja daug miltų, ryžių, bulvių, pieno, saldumynų, kitokį – tie, kurie valgo daug šviežių daržovių ir vaisių. Beje, jei negeriate vandens, bet jūsų netroškina, tai reiškia, kad organizmui jo labai stipriai stinga. Troškina tada, kai trūksta nuo pusės iki litro vandens. Skamba keistai, bet aš remiuosi patikimų šaltinių informacija, pasaulio mitybos specialistų žiniomis. Apskritai kalbant apie odos spindesį man kyla analogija su mašinos varikliu: ji blizgink neblizginęs – jei sugedęs, iš to blizginimo jokios naudos. Moterys per daug investuoja į išorines priemones, per mažai kreipia dėmesio į vidines odos nespindėjimo priežastis.“