

ВОЋЕ У КОЗМЕТИЦИ

Природне воћне маске увек су нам на дохват, једноставне и јефтине, лаке за справљање и наношење и, што је врло важно, делотворне. Оне су углавном тонирајуће, што ће рећи освежавајућег дејства, па се слободно могу употребљавати чешће од осталих маски - наравно ако се предходно утврди да пријају кожи.

За негу коже лица најчешће су довољне намирнице које свакодневно користимо, а посебно ситно исецкано воће и поврће, односно кашице. Таква третман изузетно је захвалан лети, када на пијацама можете наћи богату понуду разног сезонског воћа и поврћа.

Захваљујући својим састојцима, воће чисти кожу, смирујући упале и надражаје, стежући или отварајући поре, влажећи их омекшавајући кожу... Ипак, важно је знати да козметички третмани воћем, уосталом као и сви други, не чине кожу једном за свагда лепом и младом, већ морају бити потпомогнути правилном исхраном, или тзв. унутрашњом козметиком.

Поступак наношења воћних маски исти је као за све друге: пре наношења лице треба да је потпуно очишћено, да се маска не ставља на очне капке и предео око очију, исто тако ни на усне и места на врату где се налази штитна жлезда, да је тело у опуштеном, лежећем положају, 20-так до 30 минута.

Маска се скида млаком водом, благим чајем од камилице или минералном водом. Због евентуалне алергије, стручњаци саветују да се маска предходно испроба наношењем танког слоја на унутрашњу страну зглоба руке, као и да се изабере она маска која највише одговара типу коже.

БРЕСКВА



Бресква је једина од најблаготворнијих воћки која кожи даје баршунаст изглед и чини је меком. Богата је угљеним хидратима, а садржи и киселине које смањују проширене поре на лицу. Сок од брескве употребљава се као лосион, а пулпа или свежа бресква као маска.

Бресква најбоље одговара нормалној кожи којој недостаје влажност. Може се употребити и за масну кожу са додатком лимуновог сока, а за суву кожу каши од брескве додаје се бадемово уље.

МАСКА ЗА ЛИЦЕ ОД БРЕСКВЕ

Ољуштити једну зrelu брескву, изгњечити јој пулпу и масу нанети лице и врат. Након 20 минута испрати млаком водом. Маска од брескве делује као тоник за кожу, осигурава јој влажност и освежава тен. Саветује се особама са дехидрираном кожом.



Апотека Смедерево, Ваше здраво место
www.apoteka-smederevo.rs

ПРЕПОЗНАЈМО АМБРОЗИЈУ



Најновији подаци у свету говоре да сваки четврти становник планете пати од поленске алергије, а сваки осми је алергичан на полен амброзије. Забрињавајуће је што су ове бројке у порасту. Поленска грозница је алергијско обољење сезонског карактера изазвано поленима дрвећа, траве.

Класична поленска кијавица (алергијски ринитис) се јавља у пролеће, када цветају траве и друге биљке и када се у ваздуху налазе велике количине полена.

Бистри секрет из носа, пецкање у очима, кијање, свраб у носу - су неки од симптома полиозе (алергијске кијавице).

ИЗБЕГАВАЊЕ АМБРОЗИЈЕ

Избегаванње полена амброзије је тешко, али праћење следећих савета Вам може бити од помоћи.

1. Пратите аерополенолошке извештаје и према њима организујте Вашу активност.
2. Остајање што је дуже могуће у затвореном простору током сезоне цветања амброзије, а кишне дане бирајте за шетњу.
3. Носите сунчане наочаре да би се заштитиле очи од полена (најбољи ефекат имају наочаре са штитницима са свих страна оквира).
4. Не косите травњак и остајте унутра када се то ради (ако не можете да избегнете кошење носите маску).
5. Редовно уређујте закоровљене површине.
6. Држите затворене прозоре у кући, а посебно у колима.
7. Идеално за хлађење и проветравање је употреба клима уређаја, јер ће то знатно смањити унос полена. Ако не можете приуштити кола са климом, размислите о уградњи филтера на систем за вентилацију.
8. Не боравите у парковима или на селу током сезоне цветања амброзије
9. Избегавajte шетњу поред и кроз закоровљене површине.
10. Планирајте свој одмор тако да избегнете сезону цветања амброзије (од средине јула до краја октобра)
11. Да бисте одстранили полен са косе, туширајте се кад дођете кући.
12. Често умивајте лице и очи.
13. Избегавajte сушење веша на отвореном.
14. Потражите савет лекара који лекови ће вам олакшати симптоме. Запамтите да већина лекова најбоље делује ако се примене пре него што се симптоми погоршају.



Апотека Смедерево, Ваше здраво место
www.apoteka-smederevo.rs