



Kaip apsisaugoti nuo šalčio: patarimai odai ir visam organizmui

Šaltasis metų laikas kelia iššūkių ne tik mūsų savijautai, bet ir odai bei visam organizmui. Žema temperatūra, vėjas, drėgmė ir staigūs temperatūros pokyčiai silpnina natūralias organizmo apsaugines funkcijas. Tinkama priežiūra ir kasdieniai įpročiai gali padėti išvengti peršalimų, odos išsausėjimo ir bendro nuovargio.

Šaltis ir oda: kodėl ji kenčia?

Šaltyje kraujagyslės susitraukia, todėl oda gauna mažiau deguonies ir maistinių medžiagų. Be to, šildomos patalpos sausina orą, o tai dar labiau didina odos drėgmės praradimą. Tokia šalčio pažeista oda greičiau sensta, tampa sausa, jautri, gali pradėti pleiskanoti ar net skilinėti.

Odos priežiūra šaltuoju metų laiku

- Šaltuoju metų laiku oda patiria daugiau neigiamo poveikio – šaltį, vėją ir sausą patalpų orą, todėl jai reikalinga ypatinga priežiūra.

- Kai lauke šalta, rekomenduojama **naudoti riebius kremus ir tepalus**, nes didesnis riebalų kiekis padeda apsaugoti odą nuo išsausėjimo. Šildomose patalpose oras dažnai būna labai sausas, todėl oda netenka drėgmės greičiau.
- **Drėkinamųjų kremų nereikėtų tepti prieš einant į lauką**, nes juose esantis vanduo šaltyje gali dar labiau atšaldyti odą ir ją sudirginti.
- Odai ypač naudingi **natūralūs aliejai ir veikliosios medžiagos** – alijošius, ramunėlių bisabololis bei simondsijų (jojobos) aliejus. Taip pat svarbu nepamiršti **vitaminų A ir E**. Vitaminas E stiprina natūralias odos apsaugines funkcijas, didina jos elastingumą ir atsparumą šalčiui, sniegui, lietai bei rūkui.
- Labai svarbu, kad oda būtų **drėkinama ne tik iš išorės, bet ir iš vidaus**. Todėl kasdien reikėtų išgerti **2–2,5 litro vandens**. Pakankamas skysčių kiekis padeda išlaikyti jaunatvišką odos išvaizdą ir mažina raukšlių atsiradimą.
- Einant į lauką **nepamirškite ausų**, nes tai viena jautriausių kūno vietų šalčiui – jas būtina gerai patepti kremu.
- Jeigu leidžiate laiką lauke ar einate slidinėti, **būtina naudoti apsaugą nuo saulės**. Net ir esant debesuotam orui ar rūkui saulės spinduliai veikia odą, todėl rekomenduojamas **SPF 15** apsauginis kremas.

Lūpų priežiūra

Lūpos yra itin jautrios, nes **neturi riebalinių liaukų**, todėl jos greičiau išsausėja ir ima skilinėti. Dėl šios priežasties lūpų priežiūra svarbi **visais metų laikais**, ne tik žiemą, bet ir vasarą.

Be įprastų lūpų balzamų, galima naudoti ir **natūralias priemones**, kurias dažnai turime namuose: žaliąją arbatą, alaviją, medų ar kokosų aliejų. Šios priemonės padeda palaikyti drėgmę, apsaugo nuo bakterijų ir skatina smulkių žaizdelių gijimą.

Rankų odos priežiūra

Rankų oda ypač nukenčia nuo šalčio ir dažno plovimo. Todėl svarbu **kelis kartus per dieną naudoti riebių rankų kremą**, lauke mūvėti pirštines ir vengti per karšto vandens.

Mityba – vidinė apsauga nuo šalčio

Šaltuoju laikotarpiu organizmui reikia daugiau energijos ir maistinių medžiagų, kurios padeda palaikyti šilumą ir stiprina organizmą.

Rekomenduojama dažniau rinktis **šiltus patiekalus** – sriubas, troškinius, košes. Taip pat labai svarbūs **vitaminai A, C, E ir D**, bei mineralai **cinkas ir selenas**.

Net jei nejaučiame troškulio, būtina vartoti **pakankamai skysčių** – gerti vandenį ir žolelių arbatas.

Imuniteto stiprinimas

Imuninę sistemą stiprina **reguliarus judėjimas**, ypač pasivaikščiojimai gryname ore. Ne mažiau svarbus yra **kokybiškas miegas**, nes miego metu organizmas atsinaujina ir geriau kovoja su infekcijomis.

Naudingas ir **grūdinimasis**, kai palaipsniui taikomi temperatūrų kontrastai, stiprinantys organizmo atsparumą.

Psichologinė šiluma

Šaltasis sezonas dažnai daro įtaką nuotaikai, todėl svarbu rūpintis ir emocine savijauta. **Bendravimas, jauki aplinka, pakankamas apšvietimas ir laikas sau** padeda palaikyti gerą emocinę būklę, kuri yra neatsiejama bendros sveikatos dalis.

*Informaciją parengė Visuomenės sveikatos stiprinimo
skyriaus specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos
stiprinimą Diana Gedminienė*

