Pranešimas žiniasklaidai

2025 m. spalio 17 d.

**Šildymo sezonas sausina kūno ir veido odą: kaip jai padėti?**

**Vėstant orams ir prasidėjus šildymo sezonui neretai oda tampa jautresnė, greičiau išsausėja ir dažniau sudirgsta. Todėl rudenį ir žiemą veido priežiūros rutina turėtų būti ne tik švelnesnė, bet ir gilesnė – skirta intensyvesniam drėkinimui bei apsaugai nuo temperatūrų svyravimų ir kitų išorinių veiksnių. Tokių priemonių augančią paklausą šaltuoju periodu fiksuoja ir lietuviškas prekybos tinklas „Maxima“. Ką verta įtraukti į kasdienę odos priežiūrą ir kokių dažniausių klaidų reikėtų vengti – pasakoja kosmetologė.**

Pasak kosmetologės Laimos Adomaitytės-Ruzgienės, „Santariškių grožio ir terapijos namų“ įkūrėjos, atvėsus orams odą – didžiausią mūsų kūno organą – būtina tinkamai saugoti.

„Oda – tarsi papildomas sluoksnis, kurį turime aprengti. Šaltis, vėjas ir temperatūrų kaita kelia realų pavojų odai. Daugelis suaugusiųjų iki šiol jaučia vaikystėje nušalusių rankų, nosies ar skruostų pasekmes. Šaltuoju sezonu būtina į kasdienę rutiną įtraukti stipriau drėkinančius ir maitinančius kremus bei apsaugines priemones“, – sako kosmetologė.

Besikeičiančius grožio ir higienos poreikius rudenį patvirtina ir lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ duomenys. Pasak Komunikacijos ir korporatyvinių ryšių departamento direktorės Snieguolės Valiaugaitės, šaltuoju metų laiku pirkėjai aktyviau rūpinasi veido ir kūno priežiūra – jų pirkinių krepšeliuose dažniau atsiduria ne tik drėkinamieji kremai, bet ir papildomos priemonės visai šeimai.

„Pastebime augantį susidomėjimą veido kremais bei kojų odos priežiūros produktais. Taip pat auga vitaminų, mineralų ir maisto papildų vaikams, vitamino C pardavimai. Tai rodo, kad žmonės šaltuoju metų laiku skiria daugiau dėmesio ne tik grožiui, bet ir imuniteto stiprinimui“, – teigia S. Valiaugaitė.

Anot jos, rudenį daugelis pirkėjų natūraliai siekia atnaujinti kosmetikos lentynėlę pagal sezono poreikius, tačiau kartu ieško ir būdų sutaupyti. Dėl to šiuo metu vykstantys „Grožio mugės“ pasiūlymai sulaukia itin didelio „Maximos“ pirkėjų dėmesio – įprastai tokių pasiūlymų metu nevengiama pasirūpinti būtinomis ir mėgstamomis priemonėmis į priekį.

**Ką naudoti rudenį ir žiemą?**

Kosmetologės teigimu, kai kurios odos priežiūros priemonės, pavyzdžiui, prausiklis ar tonikas, gali likti tokios pačios kaip ir vasarą. Tačiau keičiantis sezonui būtina atkreipti dėmesį į drėkinimą ir apsaugą nuo šalčio.

„Dienos metu rekomenduoju naudoti kremą nuo šalčio – jis sudaro apsauginį sluoksnį, saugantį odą nuo žvarbaus oro. Nakčiai tinka stipriai drėkinantis kremas, o taip pat papildomos priemonės – serumas, ampulės ar koncentratai. Svarbu nepamiršti, kad lengvas, daug vandens turintis drėkinamasis kremas šaltyje gali pakenkti – vanduo, patekęs ant odos paviršiaus, gali sušalti. Todėl šaltuoju metų laiku geriau rinktis maitinamuosius kremus su sunkesne formule, kur vanduo yra įterptas į riebalinę bazę“, – aiškina kosmetologė L. Adomaitytė-Ruzgienė.

**Dažniausios klaidos – nepakankama apsauga**

Kosmetologė atkreipia dėmesį, kad žiemą dažniausiai pasitaiko trys pagrindinės odos priežiūros klaidos: nepakankamas drėkinimas, apsauginio kremo nenaudojimas ir SPF priemonių ignoravimas.

„Šaltuoju sezonu būtina vengti agresyvių prausiklių, stiprių rūgščių ir per dažno odos šveitimo. Taip pat svarbu nepamiršti apsaugos nuo saulės – nors jos kiekis sumažėjęs, UV spinduliai vis tiek veikia, ypač jautrią odą. Odai reikalingas švelnus ir nuoseklus dėmesys: stebėti jos būklę, atliepti poreikiams ir vengti priemonių, kurios gali pakenkti. Jei iškyla problemų, rekomenduojama kreiptis į kosmetologą ar dermatologą, o ne imtis savigydos“, – pataria specialistė.

**Namų priežiūra – mažais, bet tikslingais žingsniais**

Šaltuoju metų laiku svarbiausia – švelni kasdienė odos priežiūros rutina ir reguliarus jos būklės stebėjimas. Kosmetologė L. Adomaitytė-Ruzgienė rekomenduoja 2–3 kartus per savaitę naudoti lakštines, kremines arba miego kaukes, o nakčiai įtraukti kosmetikos priemones su hialurono rūgštimi, peptidais, keramidais, probiotikais ar skvalenu. Dienos metu svarbu apsaugoti odą nuo šalčio ir UV spindulių.

„Šaltis ir vėjas – stiprūs išorės dirgikliai, tačiau švelnus ir nuoseklus rūpestis padeda odai išlikti atspariai, švytinčiai ir sveikai. Svarbiausia – atliepti savo odos poreikius, o ne vadovautis tuo, kas madinga ar populiaru socialiniuose tinkluose“, – akcentuoja kosmetologė.

***Apie prekybos tinklą „Maxima“***

*Tradicinės lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ stiprybės – mažos kainos ir kruopščiai atrinktas asortimentas. Tinklą valdanti bendrovė „Maxima LT“ yra didžiausia lietuviško kapitalo įmonė, viena didžiausių mokesčių mokėtojų bei didžiausia darbo vietų kūrėja šalyje. Šiuo metu Lietuvoje veikia arti pustrečio šimto „Maximos“ parduotuvių, kuriose dirba apie 11 tūkst. darbuotojų ir kasdien apsilanko daugiau nei 400 tūkst. klientų.*

**Daugiau informacijos**:

El. paštas [komunikacija@maxima.lt](mailto:komunikacija@maxima.lt)