



תפרים. הסיבה לטענתה: "התפרים לוחצים על העור ויוצרים חיכוך ושפשוף".

טלק וסבון - ימי החורף קשורים בתופעות לוואי של הנעלת החורף ובהן: כוויות קור, מגפיים לוחצות, פטריות בין האצבעות, ולחצים בברכיים. כסיף: "כדי לשמור על כפות רגליים בריאות חשוב לרחוץ אותן מדי יום במים פושרים עם סבון". תופעה שכיחה בחורף היא הפטרת, המאופיינת בגירוד מטריד, עור. "טועים לחשוב שזהו מפגע קיץ" אומרת כסיף: "אבל מסתבר שהחורף הוא סכנת הפטריות גדולה יותר". אז מה עושים? "מומלץ לפזר טלק בנעל ועל כף הרגל מדי בוקר, ולהתיז דאודורנט מיוחד וייעודי לכף הרגל. חשוב להקפיד על החלפת גרביים פעמיים ביום ולנגב באופן יסודי גם בין האצבעות".

לחות - פני בן עמי, בעלת המותג הפרא-רפואי "קארט קוסמטיקס": בחורף יש להעניק לעור טיפול מיוחד על ידי שימוש בג'ל ניקוי ייחודי לפנים, שימנע את התייבשותו ואף להקפיד על השימוש בקרם לחות מדי יום. לעור פנים עם נטייה לקילופים היא ממליצה לבחור בקרם המכיל חומרים המעודדים את חלוקת תאי העור ומזדוים אחוי, כמו אלנטואין, אוריאה ושמן ציפורני חתול. "בחורף, חשוב להקפיד על השימוש בתכשירי לחות ולהשתמש בתכשירים המכילים חומרים כמו קולגן, קוג'ונקטיל, חומצה הילארונית ו-ויטמין E היא מסכמת.

בלאם לשפתיים - זה לא נעים להסתובב עם שפתיים יבשות ומתקלפות, תופעה שמתעצמת בעיקר בחורף בשל הטמפרטורות הנמוכות, הרוח והקור



שגורמים לעור ולשפתיים להתייבש ולהיידק. רות אסף, הבעלים של רשת מרכזי ההכשרה למקצועות האיפור מסבירה כי הקור גורם לכלי הדם להתכווץ, רמת החמצון בדם יורדת, וכך משתנה צבען של השפתיים לכהול. "כאשר השפתיים מתייבשות (ובפרט אצל גברים, שאינם משתמשים בליפסטיק) נוטים ללקק אותן כדי לשמור על הלחות. זה עשוי להקל וללחח לכמה שניות אבל עדיף לוותר על כך, כי הפעולה רק מחמירה את המצב: הלשון מעבירה רוק השוחק ופוגע בשכבה הדקה של העור שעל השפתיים. כך נוצר מעגל, שתוצאתו עלולה להוביל לשפתיים סדוקות, פצועות וכואבות, ההמלצה היא להרבות שימוש בגלוס לחותי או בלאם".

קונדישנר - אל תטעו: השיער איננו נפטר מהבעיות שנוצרו אצלו בקיץ גם כאשר מגיע החורף. ההיפך הגמור: הוא סוחב אותן איתו. מומלץ לטפל בשיער לפחות פעם בשבוע באמצעות מסיכה. דורון פסקינו, מומחה במתן פתרונות לבעיות שיער: "רוב המסכות מכילות ריכוז של סיליקון ותוספות ויטמינים שתפקידם לרכך את השערה, למלא את



קשקשיה ולעבות אותה. טיפול שבועי יגן על השיער ויחזיר לו את הלחות שאבדה. אחרי מריחת המסכה מומלץ לעטוף את השיער במגבת ולהמתין כרבע שעה". דרך נוספת להגברת הלחות בשיער: נסו לשפוך כמות קטנה של מרכך לפני השימוש בשמפו, זה יאפשר לשמפו עבודה קלה יותר. אחר כך המשיכו בפעולת החפיפה הרגילה וקנחו שוב בקונדישנר".

חמאת גוף - אחד היתרונות

הבולטים ביותר של חמאות הגוף טמון בכך שהן מכילות לחות בכמות גדולה. לא תמיד - ובעיקר לא בחורף - מספק קרם הגוף הרגיל את הלחות הנדרשת ולכן בחורף מומלץ להשתמש בחמאות גוף. סימה מלכה, המדריכה הראשית בחברת CHIC מבין כל חמאות הגוף הקיימות בשוק, הפופולרית ביותר היא זאת המופקת מאגוז השיאה שמקורו בערבות המדבר הסודני שבאפריקה. "עץ השיאה מתמר לגובה של 2 מטרים ופירותיו גדולים מעט יותר מכף יד. כאשר מפצחים את האגוז מתגלה בתוכו נוזל קרמי עשיר בחומצות שומן וויטמינים E-A

חשקי שמש - יניב אלדר

אופטומטריסט ברשת 'אופטיק דורון': "אם חשבתם שקרני השמש פוגעות בכם רק בקיץ, טעיתם. העננים המכסים את השמיים בעונה זו, מטעים. הם נוטים לסנן את האור, אך לא את קרינת ה-UV המסוכנת, ולכן, בחורף אנו חשופים לאותם נזקי שמש להם אנו חשופים בקיץ. תפקידן של משקפי השמש הוא להגן על העיניים מהקרינה האולטרה סגולית, גם בחורף".