



KAKO PRIPRAVIMO KOPEL ZA SUHO KOŽO

Kaj je namen izvlečka?

Namen izvlečka je razložiti postopek za priprave oljne kopeli.

Kopeli lahko izvajamo pri vseh tipih kože, tudi pri vneti koži, le da v tem primeru uporabljamo le mlačno vodo brez dodatkov oz lahko dodamo antiseptic (Octenisan, Kalijev hipermangan ali Na hipoklorit).

POZOR! Izvajanje oljnih kopeli je priporočljivo le pri osebah, ki imajo suho kožo z drobnim luščenjem, ne pa tudi vnetja na koži (rdečina, razpoke, buncice, mehurčki, gnoj, kraste). (glej izroček KAKO PRIPRAVIMO KOPEL)

Kopeli za navlažitev kože izvajamo v mlačni vodi 35 st.C 10-20 min, pomembno je, da takoj po kopanju kožo tudi namažemo z emolienom, s tem zadržimo vlago v koži in preprečimo izhlapevanje.

Oljne kopeli imajo dvojno vlogo, kožo vlažijo, hkrati pa delujejo kot emolien. Olje v kombinaciji z vodo tvori emulzijo, ki zadržuje vodo. Kar pa ne velja tudi za olje, v primeru da ga uporabljamo samega na suhi koži, ne v kombinaciji z vodo. V tem primeru je olje premalo mastno in ne deluje okluzivno, vode ne zadržuje.

Kako pripravimo oljno kopel?

Zelo učinkovite so tudi oljne kopeli, ki jih pripravimo tako, da 2 žlici olja zmešamo z mešalnikom ali metljico za stepanje, mešanico pa zlijete v pripravljeno vodo.

Če je koža izrazito suha, potem po kopanju kožo še dodatno namažete, z emolienom (to je mastno negovalno kremo). Pri večini zadostuje že oljna ali škrobna kopel.

Kakšne kopeli so še na voljo?

Škrobne kopeli so nadomestek za oljno kopel. Namesto olja v tem primeru uporabite škrob. Postopek je isti kot pod točko 8.3.1.

Na kakšen način lahko še izvajamo kopel?

Najenostavnejši način je, da žlico ogretega olja (laneno, olivno, sezamovo, mandljevo) z majhnimi krožnimi gibi najprej vtrete v lasišče, kot bi vtirali šampon. Približno 3 žlice ogretega olja uporabite še za telo, olje vtirate od glave do

podplatov, po koži celega telesa.. Pravzaprav ste hkrati na ta način opravili tudi masažo celega telesa. V koži se sproščajo številni endorfini, ki blagodejno delujejo na počutje. Minuto ali dve počakate, da se olje vpije v kožo, nato pa se potopite v toplo kopel. Če se vam mudi, je hiter tuš tudi v redu. **OPOZORILO, da na vneto kožo ne mažemo olja, velja tudi v tem primeru!! Pri otrocih odsvetujemo olje segrevati, saj jih hitro lahko opečemo. Naj bo olje pri otrocih sobne temperature.**

Temperatura kopeli naj bo 35 st C.