Várklár við heima

Eydna Skaale
eydna@sosialurin.fo
Myndir: Polfoto

Várið er ein nýggj byrjan. Náttúran ger seg til at byrja av nýggjum eftir ein langan og myrkan vetur, og tað ávirkar eisini okkum menniskju. Húsini og bilurin verða skimmað og skrubbað í hvørjum króki um várið. Men hvussu við tær sjálvari? Unna tær nakrar tímar í tínum egna heimaspa í baðirúminum og skola veturin av tær. Tað nýtist ikki at vera serliga dýrt at geva kroppinum eina luksusviðgerð – men tað gevur heilt vist vælveru og yvirskot. Læs hurðina, lat umheimin bíða og njót løtuna. Og minst til at sløkkja fartelefonina …

Heimaspa: Kropsviðgerð

At vatn er reinsandi – bæði fyri kropp og sál – hevur í øldir verið kent. Bæði at hyggja at vatni, at hoyra vatn og at merkja vatn hevur eina ótrúliga reinsandi ávirkan á menniskjað, og tí er ein góð løta í baðikari ella undir brúsuni ikki at forsmáa.

- Gev tær góðar stundir og njót løtuna.
- Sløkk peruna eina løtu og tendra í staðin livandi ljós. Einfaldur spa-tónleikur, t.d. við fuglaljóði ella aldubrotum savnar tankarnar og er avstressandi. Annar tónleikur, sum fær pulsin niður, kann eisini nýtast.
- Lat ikki vatnið vera ov heitt. Fer hitin upp um 39 stig, elvir tað bert til turra húð.
- Nýt eitt gott skrubbkrem ella ein hamphandska fyri at fáa deyðu húðina burtur. Grovt havsalt kann eisini nýtast.
- Enda við at standa nøkur sekund undir ísakøldum vatni. Hetta er gott fyri blóðrenslið.
- Eftir eina løtu í vatni hevur húðin tørv á vætu ella feitti, og hon tekur best ímóti, júst sum tú ert liðug í bað. Smyr tí eitt gott vætukrem á húðina alt fyri eitt.
- Hevur tú serliga turra húð, smyr so olju á kroppin, áðrenn tú turkar tær. Tað bindur nógva vætu og ger húðina bleyta og mjúka. Lat handklæðið liggja og lat luftina turka teg, so oljan fær langa tíð at drukna inn í húðina.

GÓÐ RÁÐ

Lýsi ella lýsikapslar smyrja húðina og geva tær útstráling innanífrá. E-vitamin og omega3 feittsýrur eru yndisrætturin hjá turrari vetrarhúð. Tak tí lýsi 1-2 ferðir um dagin, og spar eitt sindur uppá dýru kremini.