


eska ezazu orrazteko euskaraz



Andoain, Astigarraga, Hernani,
Lasarte-Oria, Urnieta eta Usurbilgo
Udalak. Euskarako Batzordeak.



Testuen hautaketa: Oraingo Ile-apaindegia
Itzulpena: Eskura itzulpen zerbitzua
Diseinua/maketazioa: Zirrimarra (Andoain)

Ez utzi erortzen

Egunean 100 ile inguru galtzea normala da, baina udazkenean ilea erortzearen prozesu naturala areagotu eta nabarmenagoa egiten da. Ugari dira erortze horren aurkako tratamenduak, eta mota desberdinetakoak izaten dira, hala nola xanpuak, tonikoak eta anpuluetan etortzen diren kontzentratuak, horien printzipio aktiboek esker ilea gutxiago erortzen da eta sendoago hazten da.

Masaje mesedegarriak

Buru azalean masajeak ematea oso mesedegarria izaten da, zirkulazioa hobetzen dutelako eta produktuak hobeto sartzeko aukera ematen dutelako. Masajeak gutxienez 30 minutu iraun behar du eta hatz mamiekin egingo da.



Punta irekiak

Disimulatu egin behar dira

Punta irekien arazoari amaiera emateko modu bakarra horiek moztea izango da, baina bat-batean ere disimula daitezke, ilea orraztuta eta ilearen zuntza hidratatu eta ixten duten produktuekin:

- 1.- Jar itzazu serum-tanta batzuk hatz mamietan eta zabal ezazu ilearen puntetan. Masaje arin bat emaezu lan hori ongi amaitzeko.
- 2.- Buruaren goiko aldean bildu eta puntak ezkutatu ilea luzea baldin baduzu, edo amaieran ilea busti itxuran utziko dizun gela erabili eta atzeraka orraztu ilea motza baldin baduzu.
- 3.- Argizari pixka bat eman puntetan, horrela hidratatu eta itxi egingo dituzu.



Ez daitezela ireki

Ilea era guztietan ongi zaintzea izango da hori osasuntsu izateko bermerik onena.

Mozterakoan: ile-apaindegira maiztasunez joan. Ilea 2 cm. inguru hazten da hilean eta hori osasuntsu edukitzeko nahikoa izango da hori 6 astean behin moztea.

Garbitzerakoan: erabil itzazu puntetan sartuko diren geruza-hidratagarriak eta xanpu nutritiboak. Iilegokitzailea erabiltzen baduzu masajea eman eta horren eraginpean eduki minutu batean.

Lehortzerakoan: ahal duzula puntak ez gehiegi berotu lehorgailua erabiltzerakoan, tenperatura eta abiadura ugariko tresna erabiltzea izango da onena prozesu hori kontrolatzeko.



Bolumena

Ahalik eta bolumen handiena eman zure ileari, bai kizkurtua, izurtua edo lisoa izan, eta mugimendua izan dezala. Egin beharreko urratsak:

- 1.- Ilea bolumena emateko xanpuarekin garbitu ondoren lehor ezazu eskuoihal batekin.
- 2.- Ziprztindu itzazu ilearen zuztarrak bolumena emateko produktu batekin. Ilea sortaka bereizi, altxa ezazu eta produktua azpiko aldean eman.
- 3.- Buruz behera zaudela lehortu, airea ilea hazten den kontrako norabidean botatzeko.
- 4.- Emaiozu zuk nahi duzun akabera ilearentzako produktu bereziren batekin.

Aholku eta truku batzuk



© Eskuko lehorgailuarekin lehortutako ileak gorputz gehiago izango du. Temperatura ertainean erabili ez kaltetzeko.

© Ile kizkurra normalean lehorragoa izaten da eta erraz korapilatzen da. Oso hidratagarriak eta berregituratzaileak diren produktuak erabili beti eta modan dauden anti-frizzak erabili hezetasunaren eta urtaro bakoitzeko eurien kaltea eragozteko.

© Ilea fina eta bolumen gutxikoa dutenentzat hori geruzaka moztea lagungarria izan daiteke, eta baita gorputza emango dioten tratamendu eta finkatze produktuak erabiltzea, ilea kardatzea, luzagarriak jartzea (orain asko ikusten dira) eta ilea lehortu eta orrazteko era zaintzea ere.

© Kolorea emandako ileak zainketa bereziak behar ditu. Tonua zenbat eta deigarriagoa izan, gero eta errazago galduko da lehenengo egunetako intentsitatea. Kolorea aldaketa handirik gabe eduki ahal izateko garrantzi handikoa izango da ile-mota horrentzat onak diren produktuak erabiltzea, ahal bada eguzkipean denbora luzez ez egotea (ilearentzako babesa erabiltzea) eta ilearentzako kosmetikaz baliatzea, aparteko kolorea emango dioten pigmentu kromatikoak erabiliz.

© Lehorgailuak bolumena ematen dio ileari eta izurrak eta kiribilak irekitzen ditu zabaltzailearen laguntzarekin. Laka pixka batek egingo du gainontzekoa.

© Ileari emandako mozketaren bat eguneratu nahi baduzu, hori landu besterik ez duzu egin behar eta finkagarria erabiliz moldatu.

Ilea moztean

Ilea mozteko eran aldaketaren bat egitea erabaki baldin baduzu oso garrantzitsua izango da zure bizimodua kontuan izatea, goizetan orrazteko zenbat denbora duzun, astean zenbat aldiz garbitzen duzun, eta abar. Hori kontuan hartzen baduzu, askoz era gusturago geratuko zara azken emaitzarekin.

Ile motza

Ile motzari ere bolumena ematea posible izango da moztearen bidez eta aparrak eta bolumena emateko akabera-produktuak erabiliz.

Marra erdian

Norentzat da egokia.- Aurpegi obalatu dutenentzat, masailalbo-hezurak oso goian dituztenentzat, bihotz-itxurakoa dutenentzat, fakzio oso erregularrak dituzten emakumeentzat.



Norentzat ez da egokia.- Aurpegi borobila dutenentzat, masail-hezur handia dutenentzat, sudur handia duten emakumeentzat, kopeta txikia dutenentzat.

Marra alde batean

Marra albo batean egiteak neskatxa onaren itxura ematen du; urkilak ere jartzen badituzu, eskola-ume baten itxura izango duzu. Hautzaroan bete-betean ez sartzeko, bolumen gehiago eman buruaren goiko aldean, eta ilea zure gustura kizkurtu edo lisatu.

Karratuan moztea

Karratuan moztutako ilea modernizatu nahi baduzu ile-sorta batzuk luzeago utzi.

