

Imurullaushoito
Aloita tehokkaasti -
saat parempia tuloksia

Atooppinen iho
Sido kosteus ihoosi -
voit paremmin

Kosmetiikka-allergia
Löydä sopiva tuote ja
selviä termiviidakosta

**MEDIA
PLANET**

IHO



4

ASKELTA

TUNNE IHOSI!

Raili Hulkkonen: Päivitä tieto ihotyyppistäsi ja
hyödy räätälöidystä hoito-ohjelmasta.

Helena Lindgren
Liikkeelle ravinto-
tottumuksista ja
ulkoilun määrästä



KUVA: JUKKA LEHTINEN

Fatbardhe Hetemaj
Säännöllisestä
hoidosta huomattavasti apua iholle



KUVA: OMA ARKISTO

HAASTEITA

Vartalon peitämme vaatteilla, mutta **kasvot näkyvät**, siksi kasvojen ihoa kannattaa hoitaa ja suojata. Ihon raikkaaseen olemukseen pystymme melko paljon vaikuttamaan itsekin, myönnettäköön, että perintötekijöillä on osuutensa.

Heleä iho - kasvot ovat käyntikorttimme!

Usein kuulee sa-
nottavan jostakin
henkilöstä, että on
niin säteilevän nä-
köinen....kyllä se
koostuu hymystä,
heleästä hoidetus-
ta ihosta ja silmän pilkkeestä.

Tiedä oma tyyppisi

1 Monet tuskailevat ihonsa kanssa, joillakin iho aina kiiltää ja on epäsiistin näköinen, toisilla taas iho kiristelee kuivuuttaan.

Ongelma on varmasti siinä, ettei tiedä omaa ihotyyppiään ja säännölliset hoitorutiinit puuttuvat... kunhan silloin tällöin rasvaillaan.

Kosmetologin tekemä kasvo-
hoito sopii kaikille, rasvainen iho
tarvitsee tehokkaan ihonpuhdistus-
epäpuhtauksista, kun taas
esimerkiksi aikuisikäinen kuiva
iho kaipaa kasvohierontaa ja lif-
ting-hoitoja. Samalla saa päivitet-
tyä oman ihotyyppinsä ja hoito-
ohjelman.

Hoida helposti

2 Kaikille ihotyypeille on tärkeintä löytää omat puhdistus- ja hoitotuotteet. Purkkien määrä ei ole se juttu - vaan säännöllinen käyttö!

Naamio on tuote, jolla saa nopeasti ja helposti pikatehoa kasvoille, siksi ajattelinkin ehdottaa naisille, että kun tapaatte milloin minkäkin aiheen ympärillä, teette sen nyt myös "naamio-bileiden" merkeissä. Kokeillette kasvoillenne eri tarkoituksiin kuuluvaa naamiota, esimerkiksi ihoa kirkastavaa, ärtynyttä ihoa rauhoittavaa, kiinteyttävää tai rasvaista ihoa puhdistavaa. Vaikutusaikakin on lyhyt, noin 3-10 minuuttia.

Suojaa tärkeää ihoa

3 Liiallinen auringonotto ja tupakointi vanhentavat ihoa. Silloin iho ei näytä raikkaalta, vaan samealta ja couperosa (laajentuneet verisuonet) lisääntyy. Korkeat suojakertoimet ovat tärkeät voiteissa, erityisesti keväällä.

Meikkivoide kuuluu ihonhoitoon kosteusvoiteen jälkeen, koska se suojaa ihoa ilmansaasteilta, viimalta, pakkaselta ja auringolta. Se myös näkyy, tasoittan kirjavaa ihoa ja antaa ryhtiä kasvoille. Meikkivoiteella ei voi pelastaa hoitamattomaa ihoa. Älä kuormita ihoasi paksulla meikkivoiteella, sillä kevätaurinko paljastaa kaiken!



Raii
Hulkkonen
Meikkitaiteilija

KUVA: TIMO
ANDERSON

PIKAKATSAUS IHOTYYPPEIHIN

Kuiva iho

- ohut, huokoset hyvin pienet
- hoidettuna kaunis
- rypistyy varhain

Sekaiho (yleinen)

- kasvojen rasvaisessa keskiosassa on epäpuhtauksia
- muualta kuivahko

Rasvainen iho

- ihohuokoset laajentuneet runsaan talinerityksen takia
- kiiltää helposti

Herkkä iho (löytyy kaikissa ihotyypeissä)

- reagoi helposti kosmeettisiin aineisiin, ravintoon, ilmaston vaihteluihin

Valitse sinulle sopiva

4 Ihotyyppi/ihon kunto vaikuttaa meikkivoiteen valintaan:

- Kuiva, ohut iho: valitse mahdollisimman ohut, luonnollisen pinnan jättävä, saa kiiltää, ei puuteria.
- Seka/rasvainen iho: valitse matinpinnan jättävä, mutta ei paksu, koska huokoset korostuvat helposti, lisäksi kevyt puuterointi.

Mitä enemmän ikää, sitä ohuempi meikkivoiteen tulisi olla, etteivät rypyt korostuisi. Ihon tulisi olla "elävän" näköinen. Toivoisin jokaisen naisen löytävän meikin maailman ja sen mahdollisuuden, sillä meikillä:

- voi korostaa omia hyviä puolia
- voi peittää sen, mistä ei pidä
- voi muuttaa negatiiviset asiat positiivisiksi, esimerkiksi nostamalla suupielet ylöspäin huultenrajauskynällä ja häivyttämällä raskaat luomet tummahkolla sävyllä. Näin ilmeestä tulee pirteämpi ja haileat silmät näyttävät kirkkaammilta.

Nyt on aika vaihtaa talven meikkivärit raikkaaseen värimaailmaan. Aikuisille naisille sopivat kuitenkin syvät sävyt silmämeikkiin kuten oliivinvihreä ja harmaalla taitettu lila, mutta huulilla leiskuu koralli ja pinkki! Kauniita kevätpäiviä!



SUOSITTELEMME



Tomi Leivo
Ihotautien ja
allergologian
erikoislääkäri,
lääketieteen tohtori

SIVU 8

"Ihon kevyistä pinta-
kuorinnoista toipuu
nopeasti ja ne eivät
estä esimerkiksi työn
tekoa saman päivän
aikana."

Käsihygieniä s. 9

1. Mitä terveempi ja eheämpi käsien iho on, sitä helpompi se on pitää puhtaana.

Melanooma s. 10

2. Ihon pigmenttisolusyöpien esiintyvyys kasvaa vuosi vuodelta etenkin nuorten aikuisten keskuudessa.

MEDIA PLANET

Autamme lukijoitamme onnistumaan!

IHO N:O 1,
TOUKOKUU 2010

Julkaisija:

Suomi Mediaplanet Oy
Unioninkatu 18, 00130 Helsinki
Liiketoimintajohtaja: Sauli Asikainen
Toimituspäällikkö:
Eveliina Hämäläinen
Layout: Lii Treimann
Business Developer:
Edvard Groundstroem

Vastuussa tästä numerosta:
Projektipäällikkö: Martina Grénman
Puhelin: 09-565 84 000
S-posti:
martina.grenman@mediaplanet.com

Jaetaan Helsingin Sanomien liitteenä
9.5.2010

toimitus@mediaplanet.com
www.mediaplanet.com

Mediaplanetin liikeideita on luoda yhteistyökumppaneilleen uusia asiakkaita. Konseptimme perustuu korkealaatuisen toimitukselliseen sisältöön, joka saa lukijamme toimimaan.



+ Dermaheal

Leading Brand in Cosmeceuticals

Ihonhoidon innovaatio- bioaktiiviset peptidit uudistavat ihoa, kirkastavat sävyä, tasoittavat maksaläiskiä ja silottavat ryppejä. Aktiiviatteet ovat nanokapseleissa, josta ne vapautuvat tasaisesti pitkin päivää ihon käyttöön. Kaunis ja terve iho on tärkeä osa hyvinvointiasi.

Lisätietoja www.ihonet.fi



AJASSA

HYGIENIA

Huolehdi meikkivälineiden hygieniasta

Kuten pilaantuneet kosmetiikkatuotteet, myös meikkivälineet voivat aiheuttaa ihoärsytystä ja jopa tulehduksen

Kosketus ihoon aiheuttaa aina mikroskooppisen pientä mikrobien ja ihon rasvan siirtymistä meikkisieneen tai sutiin, ja siksi usein käytetyt välineet tulisi huoltaa säännöllisesti kerran 1-2 viikossa käytöstä riippuen.

Sudit ja pensselit voi pestä nestemäisellä ihon- tai astianpesuaineella sekä huuhdella lämpimällä vedellä ja kuivattaa pyyhkeellä päällä. Välineet säilyvät parhaiten viileässä ja kuivassa ilmassa eikä kovin valoisassa paikassa. Kertakäyttöiset meikkivälineet, kuten meikkisienet, tulee heittää viimeistään muutaman käyttökerran jälkeen pois.

Vinkkejä hygieniaan:

- Tuotteita ei saa laimentaa vedellä tai muilla nesteillä. Vesi on hyvä kasvualusta bakteereille.
- Säilytä tuotteita pakkauksen ohjeen mukaan.
- Ota voidetta purkista puhtaalla sormella tai siihen tarkoitettulla spaattelilla.
- Meikkivälineet tulee huoltaa ja puhdistaa riittävän usein ja varsinkin silmätulehduksen jälkeen heittää meikit pois ja hankkia uudet.
- Meikit ja hoitotuotteet ovat henkilökohtaisia. Hygienian vuoksi niitä ei kannata lainata muiden käyttöön.

TARJA RANNISTO

toimitus@mediaplanet.com

Käytä kosmetiikkaa - mutta vältty ärsytykseltä

■ **Kysymys:** Kuinka kosmetiikka-allergiasta kärsivä löytää sopivat tuotteet?

■ **Vastaus:** Vältä niitä aineita, jotka ovat allergiaa aiheuttavia. Jos tuotteesta on testeri, kokeile ensin kotona. Kosmetologi on paras apu ihotyyppiä mietittäessä.

Kosmetiikan aiheuttamista reaktioista yli 90% johtuu ärsytyksestä, joka usein sekoitetaan allergiaan. Tyyppillinen ärsytysoire on kiristys kasvojen iholla, kirvelyä, punotusta, joskus hilseilyä ja ihorikkojakin.

Diagnosoituja kosmetiikka-allergisia on alle 10% väestöstä. Oireina ovat kutiseva ihottuma, vesirakkulat tai ihorikko, punotus ja turvotus.

Älä anna ärsyttää - käytä oikein

Ärsytysoireet johtuvat usein siitä, että tuotetta käytetään väärin tai se on liian vahva omalle iholle, tai tuote on pilaantunut. Lisäksi jokaisen oma ihotyyppi vaikuttaa ärsytysreaktion mahdollisuuteen. Atooppiset ja muut ihosairaat ärsyntyvät helpoimmin.

Kosmetiikan aiheuttama allergia on lähes aina viivästynyt kosketusallergia, ja oireet tulevat iholle noin 1-3 päivää sen jälkeen kun allergiaa aiheuttavaa tuotetta on laitettu iholle. Kosketusallergia syntyy vähitellen kosmetiikan pidemmän käytön myötä.

Selviä termiviidakossa

Extra sensitive vai dermatologisesti testattu - Kuinka löytyy sopiva tuo-



MEIKKIVÄLINEHYGIENIA. Kun huolehdi ihoasi koskettavien välineiden ja meikkien hygieniasta, vältät helpommin ihoärsytykset.

KUVA: ISTOCKPHOTO.COM

te? Tuotepakkauksissa esiintyy paljon termejä, mutta niistä ei aina selviä mitä tuotetta herkkäihoinenkin voi käyttää.

- Mikäli herkkäihoisella ei ole todettuja kosketusallergioita, selviää paras tuote kokeilemalla. Kosme-

tologi osaa neuvoa parhaat hoitotuotteet ongelmaholle, opastaa allergia- ja kosmetiikka-asiantuntija Päivi Kousa Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys ry:stä.

Hänen mukaansa kosketusallergiaa aiheuttavat aineet voidaan tun-

MIKÄ AIHEUTTAA IHO-OIREITA?

Ihoreaktioita aiheuttavat tavallisimmin iholle pitkäksi aikaa jätettävät tuotteet, kuten ihonhoitoinaaineet ja meikit.

Yleisimmät ärsytystä aiheuttavat aineet:

- alkoholi
- hajusteet
- kasviuutteet
- säilöntäaineet
- voimakkaat anti-ageing täsmäaineet
- hiuskemikaalit

Yleisimmät allergisoijat:

- hajusteet (hajusteallergisia noin

2% väestöstä)

- säilöntäaineista formaldehydin vapauttajat
- hiusväriaineet

Hajusteallergia ja tuoksu-yliherkkyys

Nämä sekoitetaan usein toisiinsa. Hajusta ja erilaisista kemikaalihöyryistä aiheutuva yskä, aivastelu, päänsärky ja huuovointisuus ovat tuoksu- tai yleistä kemikaaliyliherkkyyttä, johon ei ole varsinaista parannusta. Hajusteallergia on hajustemolekyylin aiheuttamaa viivästynyt kosketusallergia, joka aiheuttaa kutisevan ihottuman.

nistaa vain ja ainoastaan allergiatesteillä.

- Jos epäilee olevansa kosmetiikan raaka-aineille allerginen, kannattaa mennä lääkärille, joka antaa tarvittaessa lähetteen epikutaanili lapputesteihin.

Lievä reaktio - pesu ja kortisonivoide

Lievässä allergisessa reaktiossa iho voidaan pestä omalla ihonpuhdistusaineella ja huuhdella huolellisesti. Ihottumaan voi laittaa mietoa kortisonivoidetta. Lievässä ihottumassa voi myös meikata normaalisti jos meikit tai hoitotuotteet eivät ole ihottuman syy.

- Pahentuneen ihottuman, kuten ihorikon tai turvotuksen ilmetessä on syytä mennä lääkäriin hoidon saamiseksi. Meikata voi heti, kun iho alkaa parantua, toisaalta pahimmassa vaiheessa ei luultavasti tee mielikään meikata, toteaa Kousa.

Aurinko armas?

Miten herkkäihoisen tulisi suojautua auringolta?

Aurinkosuojaavoidetta valitessa tulee ottaa huomioon oma ihotyyppi sekä alue, jossa aurinkoa ottaa. Mitä korkeampi UV-indeksi ja herkempi iho, sen korkeampi aurinkosuoja on suositeltava.

- Ihon hyvinvointiin vaikuttavat lisäksi elintapamme ja ruokailutottumuksemme. Terveeseen ihoon tarvitaan siis muutakin kuin kosmetiikkaa, Kousa muistuttaa lopuksi.

TARJA RANNISTO

toimitus@mediaplanet.com



Avène – oikea valinta kevätiholle

Avène onnittelee kaikkia äitejä!





Avène Thermal Spring Water in spray on virkistävä terveyslähdevesi, joka rauhoittaa, suojaa ja kosteuttaa talven jäljiltä rasittuneen ja jopa ärtyneen ihon!

Hydrance Optimale Light UV20 on kosteuttava ja samalla auringolta suojaava päivävoide pintakuivuudesta kärsivälle normaalille ja sekaiholle. Aurinkosuoja SPF20.

Hydrance Optimale Rich UV20 on kuivaa ihoa tehokkaasti kosteuttava päivävoide, joka palauttaa iholle normaalin kosteustasapainon. Aurinkosuoja SPF20.

Saatavana kaikista apteekeista!

EAU THERMALE Avène

Terveesti kaunis iho

www.avene.fi
Laboratoires dermatologiques Avène
Pierre Fabre

AJASSA



EI VAIN KOSMEETTISTA

Imurullaushieronta poistaa myrkyjä kropasta. Hoidossa imu ja motorisoidut rullat muokkaavat tehokkaasti kudosta. Iho pehmenee ja tuntuu konkreettisesti sileämmältä. Hoitoja käytetään urheilussa, fysioterapiassa sekä kauneushoidossa.

Säästää urheiluvammoilta

→ Imurullaus- eli alipainehieronnalla lymfaattinen vaikutus estää kudosten turvotusta ja sitä käytetään lihaskireyksen hoitoon. Vaikutus ulottuu sidekudosten kautta myös syvemmälle lihaskudokseen. Kireyden vähentäessä verenkierto ja immunestekierto vilkastuvat parantaen aineenvaihduntaa ja maitohappojen poistumista.

Terveydellinen hyöty

→ Hoito tehostaa immunestekierroa jolloin turvotus laskee. Huonosti liikkuvan ja arpeutuneen sidekudoksen tervehdyttyä myös niveltenkipu lievittyy sekä liikkuvuus ja voimantuotto lisääntyvät. Suunnitteilla on tutkimus hoidon vaikutuksesta rintasyöpöpotilaiden yläraajaturvotuksen estämiseen.

Kosmeettinen hoitokeino

→ Iän myötä laiskistuvat fibroblastit tuottavat hoitojen myötä enemmän kollageenia ja elastinia, ja ihosta tulee kestävämpi ja kiinteämpi. Rasvasolun mekaaninen hieronta vaikuttaa pinnassa oleviin beetareseptoreihin, jolloin rasvan poistuminen rasvasolusta lisääntyy.

Imurullaushieronnalla kokonaisvaltaista hyvää oloa

■ **Kysymys:** Miten saan ihon virkeäksi, lihakset vetreiksi ja pääsen tehokkaasti eroon selluliitista?

■ **Vastaus:** Imurullaushieronta kiinteyttää ihoa ja keho saa kokonaisvaltaista lihashierontaa ja mielihyvää.

Imurullaushoito vähentää ryppyjä, kirkastaa ihonväriä ja auttaa myös ikääntymisen ehkäisyssä. Tulokset ovat nähtävissä melko nopeasti, eikä hoito vaadi toipumisaikaa.

Hoidon teho perustuu siihen, että rullat kohottavat tyhjiön avulla kudoksia ja stimuloivat siten joko rasvasolujen nopeampaa tyhjentymistä tai kollageenin ja elastiinin tuotantoa.

Aloita tehokkaasti - saat tuloksia

Esteettisessä hoidossa on suositeltavaa aloittaa tiiviillä hoitosarjalla, esimerkiksi 10 krt/ 3 viikkoa. Tämän jälkeen on hyvä käydä ylläpitohoidossa 1-2 kertaa kuukaudessa, sillä jatkohoitojen avulla tulokset voivat entisestään parantua tiiviimmän alun jälkeen.

Imurullaushieronnalla ei ole pelkästään kosmeettista vaikutusta, vaan se sopii myös urheilijoille, auttaen lihaksia palautumaan nopeammin. Hoito auttaa rentouttamaan lihaksia, parantaa lihasjänteveyttä, ehkäisee urheiluvammoja ja nopeuttaa palautumista.

Terveydellisestä näkökulmasta imurullaushoitoa voidaan suositella turvotuksen, arpien ja palovammojen hoitoon. Myös poskiontelontulehduksia ja pso-



JOHANNA NURMIMAA: "Hoito muokkaa koko kehon mallia, ja huomasin ilahdunee-
na jo muutaman hoitokerran jälkeen useiden senttien kadonneen, vaikkei ylimääräistä rasvaa ollut juuri aiemminkaan."
KUVA: ISTOCKPHOTO.COM

riasista voidaan hoitaa todistetusti onnistunein tuloksien.

Seurauksena ihanan rento tunne ja virkeä mieli

- Ensimmäistä kertaa kuultuani rullaushieronnasta ja sen luvatuista vaikutuksista, olin kieltämättä hiukan epäluuloinen. Olin aina ajatellut, että keho ja ihon kunto huolehditaan vihanneksia syömällä ja liikakiloista sekä ylimääräisestä rasvasta päästään perinteisillä laihdutuskuureilla, nauhraa näyttelijä Johanna Nurmi-
maa muistellen ensimmäisiä reaktioitaan hoidosta.

Nurmimaan ystävä perusti alan yrityksen ja houkutteli kokeilemaan imurullaushierontaa. Iän myötä Nurmimaa oli kiinnostunut panostamaan hyvään oloon sekä keho ja ihon terveyteen ja rohkaisi ennakkoluuloistaan huolimatta kokeilemaan hoitomuotoa.

Alussa hän otti kaksi kymmenen kerran "kuuria" ja huomasi tulok-

sia heti ensimmäisen hoitokerran jälkeen. Kehosta poistui nesteitä ja iho tuntui välittömästi pehmeältä.

- Kaikki kehon lihakset rullattiin läpi. Hieronnan jälkeen kropassa oli ihanan rento tunne ja mieli oli iloinen ja virkeä. En uskonut, että hoidosta voi saada niin paljon hyvän olon ja mielihyvän tunteita!

Kannatti siis kokeilla. Nyt Nurmimaa käy pari kertaa kuukaudessa ylläpitohoidossa.

Keho käy positiivisen mankelin läpi

Imurullaushoidossa käytettävän laitteen mekanismin ideana ovat moottoroidut pyörivät rullat ja alipaineimu. Tästä johtuen hoitoa kutsutaan joskus myös alipainehieronnaksi.

Imurullaushieronnassa kudosta ei paineta luuta vasten vaan nostetaan. Laitteessa on useita erilaisia ja erikokoisia hoitopäitä eri kehonosia varten. Isointa hoitopäätä käytetään reisille, selälle ja muihin

isoille hoidettaville alueille ja pien-
tä käytetään muun muassa arpien hoidossa. Kasvoille on omat hoitopäitänsä.

Rullien pyörimisnopeutta ja -suuntaa pystytään säätämään, ja jatkuvan imun lisäksi laitteella syntyy tärinää eri taajuuksilla.

- Ennen hoidon aloitusta mitataan verenpaine ja hieronta aloitetaan kevyesti. Tehoja lisätään vähitellen, mutta missään vaiheessa käsittely ei tuota kipua, kuvailee Nurmimaa omia kokemuksiaan.

- Hoidon alussa puetaan koko vartalon peittävä ohut sukkapuku päälle. Puvun tehtävänä on pehmentää rullaavien osien aiheuttamaa tunnetta iholla ja lisäksi se on hygieniatekijä. Yksi hoitokerta kestää 50 - 60 minuuttia, jonka jälkeen on tunne kuin koko keho olisi käynyt positiivisen mankelin läpi.

Selkä paremmaksi ja iho sileäksi

Koska imurullaushoito on konkreettista lihashuoltoa, auttaa se myös Nurmimaan selän terveyteen. Kipeytyneitä selkänikamia ei enää tarvitse käydä hoidattamassa kiropraktikolla.

- Ulkonäköni hoito vaikuttaa selluliitin poistumisena ja ihoni on silottunut tuntuvasti. Se myös muokkaa koko kehon mallia, ja huomasin jo muutaman hoitokerran jälkeen useiden senttien kadonneen, vaikkei ylimääräistä rasvaa ollut juuri aiemminkaan, ilahtuu Nurmimaa hoitojen tuomista esteettisistä tuloksista.

TARJA RANNISTO

toimitus@mediaplanet.com

MEDIA
PLANET

KERRO MIELIPITEESI, ME KUUNTELEMME!

OSALLISTU KYSELYYN OSOITTEESSA WWW.MEDIAPLANET.FI/FEEDBACK

→ Tavoitteemme on auttaa lukijoitamme menestymään. Mielipiteesi ja ajatuksesi ovat siis meille erityisen tärkeitä. Kuulisimme mielellämme!

→ Anna palautetta ja autat meitä tekemään sinulle vielä parempaa luettavaa. Mikä miellytti tai motivoi? Mikä ei ajanut asiaansa? Vastamalla kyselyymme autat meitä auttamaan sinua!



**RYHDY
KRIITIKOKSI
-
ANNA
PALAUTETTA!**

Miltä tuntuisikaan...



Kiinteämpi, heleämpi iho ja tasoittunut selluliitti?

Hyvin toimivat nivelet ja lihakset koko kehossa?

Kivuton olo ja laadukkaampi yöuni?

Hoikempi vyötärö kesäksi?

Kokeile LPG-hoitoa
ja totea itse, että kaikki
tämä on mahdollista.



Kokeiluhoito
tutustumishintaan

30€

alaset
import
www.alasetimport.fi

LPG on asiantuntijoiden kehittämä hoitomuoto, jota on kehitetty ja tutkittu yli 23 vuotta. Yli 85 tieteellistä tutkimustulosta puhuvat selkeää kieltään LPG:n ylivoimaisesta tehosta eri kudostyyppien hoidossa. LPG muokkaa rasvakudosta, tasoittaa selluliittia, kiinteyttää ihoa ja tehostaa koko kehon aineenvaihduntaa. LPG-hoito myös vähentää turvotusta, kipua ja jäykkyyttä sekä palauttaa lihaksia rasituksesta. Yli 30 hoito-ohjelmaa takaavat avun, jota olet etsinyt jo vuosia. Joka päivä yli 100 000 ihmistä ympäri maailmaa saa avun LPG-hoidosta. Miksi et olisi yksi heistä?
www.lipomassage.com, www.lpgsystems.com

Valtuutetut LPG-terapeutit tarjoavat ensimmäisen hoitosi tutustumishintaan: 30 min kokeiluhoito / 30 eur*

*Vain uusille asiakkaille kertaluontoisena etuna. Tarjous voimassa 31.5.2010 asti. Astu uuteen elämään, ja varaa aikasi nyt!

FysioSporttis

FysioSporttis Tilkka
Mannerheimintie 164, 00300 Helsinki
Puh. (09) 540 43490, www.fysiosporttis.fi

FysioSporttis

FysioSporttis Munkkiniemi
Munkkiniemen puistotie 22, 00330 Helsinki
Puh. (09) 540 43480, www.fysiosporttis.fi

FysioSporttis

FysioSporttis Viherlaakso
Viherlaakson ostoskeskus, 02710 Espoo
Puh. (09) 540 4340, www.fysiosporttis.fi

FysioSporttis

FysioSporttis Tapiola
Laurea Ammattikorkeakoulu
Metsänpojankuja 3, 02130 Espoo
Puh. (09) 540 43450, www.fysiosporttis.fi

FysioSporttis

FysioSporttis Vantaanportti
Elannontie 5, 01510 Vantaa
Puh. (09) 540 43470, www.fysiosporttis.fi

FYSIEL OY

Fysiel Oy Ruoholahti
Köydenpunojankatu 8D, 00180 Helsinki
(09) 694 6943, Gsm 0500-916109

L&E Fysioteam

L&E Fysioteam
Porthaninkatu 13, Helsinki
010 422 3560, 050 437 0944
www.lefysioteam.fi

Care Action

CareAction
Eteläinen Rautatienkatu 14 b, 00100 Helsinki
+358 40 579 2121, info@careaction.fi
www.careaction.fi

VITALFYYSIO

Vitalfysio Oy, Eiran Sairaala
Tehtaankatu 28, 00150 Helsinki
puh: (09) 1620 570, info@vitalfysio.fi,
www.vitalfysio.fi



Eva's Choice
0400 311716
www.evaschoice.fi



Kuntoklubi Forever
Martinkyläntie 39 B,
01720 Vantaa
Ajanvaraus 09-825 600 60
Hoitola avoinna ark 9-20
www.foreverclub.fi



Debora Fysio
Jätkimäntie 9,
02320 Espoo
puh. 09-863 1122,
www.deborafysio.fi
info@deborafysio.fi

AJASSA

ESTEETTINEN IHONHOITO SILOITTA RYPYT JA JUONTEET

Kysymys: Voiko rypyihin, juonteisiin ja värimuutoksiin vaikuttaa pysyvästi ilman kirurgin veistä?

Vastaus: Tämän päivän esteettinen ihonhoito tarjoaa runsaasti turvallisia hoitomuotoja, joilla voidaan vaikuttaa tehokkaasti ja näkyvästi ihon vanhenemismuutoksiin.

Ihon ikääntymiseen liittyvät muutokset ovat väistämättömiä. Ne kehittyvät yksilöllisesti, eivätkä kaikki ikäänny samaan tahtiin. Urteet, rypyt, ihon löystyminen, kimmoisuuden väheneminen, värin epätasaisuus ja pigmenttimuutokset lisääntyvät, mitä enemmän vuosia kertyy mittariin.

Myös aurinko ja tupakointi näkyvät kasvoista: auringonvalolle pitkään altistunut iho on jäykempi ja sen urteet ovat syvempiä. Tupakointi muuttaa ihon kalpeaksi ja harmahtavaksi ja edistää erityisesti kasvojen alueen rypistymistä.

Ihotautien ja allergologian erikoislääkäri, lääketieteen tohtori Tomi Leivo mukaan ikääntymismuutoksiin on olemassa niin paljon hyviä hoitomuotoja, ettei niitä kannata jäädä suremaan. Jos van-

henemisen merkit eivät miellytä, voi apua hakea esteettiseen ihonhoitoon erikoistuneelta lääkäriltä.

Voiteilla alkuun

Tomi Leivon mukaan anti-aging-lääkevoidehoidot käynnistetään tavallisesti pienipitoisella tretinoinivoiteella. Voidetta saa apteekista lääkärin reseptillä. Sitä käytetään 6-12 kuukauden ajan päivittäin ja sen jälkeen noin kolme kertaa viikossa. Sama voide tehoi juonteiden ja rypyyjen lisäksi myös akneen eli finni-tautiin.

Jos iho ei siedä A-vitamiinijohdannaisia, voi sitä hoitaa glykolihappoa eli AHA:a sisältävällä voiteella. Molemmilla voiteilla on ns. re-juvenoiva eli ihoa nuorentava vaikutus.

- Lääkevoiteiden käytön ohella tulisi muistaa huolehtia ihon peruskosteutuksesta ja suojaamisesta auringonvalolta, Leivo muistuttaa.

Kuorinnasta laserointiin

Erilaisilla lääketieteellisillä, kemiallisilla kuorinnoilla on voiteita vahvempi anti-aging-vaikutus.

- Ihon kevyistä pintakuorinnoista toipuu nopeasti eivätkä ne estä esimerkiksi työn tekoa saman päivän aikana. Keskivahvan kuorinnan jälkeen kasvojen iho

voi punottaa ja hilseillä viikon verran, Leivo kertoo.

Voimakkain ihoa kuoriva esteettinen toimenpide on kasvojen ihon käsitteleminen laserilla. Sen avulla rypyt oikenevat merkittävästi, mutta iho saattaa punoittaa jopa kaksi kuukautta.

Injektiona ihon alle

Voidehoitojen ja erilaisten kuorintojen ohella ihon pintarypyihin voidaan vaikuttaa ihon alle ruiskutettavalla täyteaineella, kuten hyaluronihapolla. Se soveltuu kaikkien kasvo-ryppyjen hoitamiseen ja sen vaikutus kestää noin puoli vuotta.

Kasvojen ilmelihaksiston supistumisesta johtuvia rypyjä voidaan puolestaan siloittaa Botoxilla. Tomi Leivon mukaan Botoxin käyttö on turvallista ja se on toimiva hoitomuoto esimerkiksi silmien ulkosivuilla oleviin rypyihin.

- Sekä Botox- että hyaluronihappoinjektioiden hyvä puoli on se, että jos potilas ei ole tyytyväinen hoidon lopputulokseen, aika lievittää ja korjaa asian. Iän myötä kasvojen muoto vaihtelee paljon, joten on hyvä, ettei injektioiden vaikutus ole pysyvä.

TARU SCHRODERUS

toimitus@mediaplanet.com



Tomi Leivo
Ihotautien ja allergologian erikoislääkäri, lääketieteen tohtori

KUVA: GALLERIE NYBLING



ILMAN VEISTÄ
Kauneudestaan ja nuorekkaasta ulkonäästään voi huolehtia nykyään veitsetöminkin keinoin.
KUVA: ISTOCKPHOTO.COM



Korkealuokkainen
ANTIAGING-
menetelmä



Uusi menetelmä ikääntymistä vastaan

SQOOM palauttaa ihosi kosteustasapainon ja tekee ihostasi elinvoimaisemman ja kiinteämmän, nuoremman näköisen. Sqoomin avulla taistelet ikääntymistä vastaan.

Sqoomin päivittäinen käyttö on helppoa. Levitä geeli käsiteltävälle alueelle ja hiero se laitteen avulla hellävaraisesti ihoosi. Toisin kuin perinteiset ihonhoitotuotteet Sqoom vaikuttaa ihon syvempiin kerroksiin – saat ihollesi paremman koostumuksen ja kirkkaamman lopputuloksen.

VINKKI

2

HYÖDYNNÄ HOITOMUOTOJA



Hoida iho nuorekkaaksi helposti!

**Ihon hyvinvointiin ja ikään-
tymiseen vaikuttavat peri-
mä, ympäristö ja elintavat.
Aktiivikosmetiikalla eli ns.
kosmeseuttisilla tuotteilla
voi vaikuttaa ihon ikään-
tymismuutoksiin.**

TAUSTAA

Perimän lisäksi ihon ikään-
tymiseen vaikuttavat ympäristö ja elin-
tavat. Tärkeimmät ympäristöteki-
jät, joihin voimme itse vaikuttaa,
ovat liiallinen altistuminen auringon
UV-säteilylle ja tupakointi. Ihon kuntoon
heijastuvat myös ravinto, liikunta ja paino.

- On tärkeää huolehtia monipuolisesta
ravinnosta ja erityisesti talvisin D-vitamiinin
saannista. Liiallinen altistuminen ympäristön
ääriolosuhteille, kuten voimakkaalle tuulelle,
koville löylyille ja vaikkapa avantouinnille
lisäävät ihon punoitusta, hiussuonilaajentumia
ja kirjavuutta, kertoo ihotautilien ja allergologian
erikoislääkäri Marge Uibu.

Ruoki ihoasi oikein

Yleisen käsityksen mukaisesti perusterve ihminen,
joka syö monipuolista ruokaa, ei tarvitse
vitamiinilisää. Poikkeuksena tässä on D-vitamiini,
jonka saanti erityisesti talvella on riittämätöntä.

Iholle tärkeitä antioksidanteista



Marge Uibu
Ihotautilien ja allergologian erikoislääkäri

KUVA: HARRI HINTIKKA

tunnetuimmat ovat C- ja E-vitamiini sekä ubikinoni. E-vitamiini suo-
jaa auringon aiheuttamilta vaurioilta, nostaa elimistön vastustuskykyä,
vähentää tulehdusreaktiota ja auttaa säilyttämään ihon kosteustasapainoa. C-vitamiinia tarvitaan haavojen
paranemisprosessissa ja kollageenin synteesissa.

Hoida kotonasi tehokkaasti

Maaillalla on viime vuosien aikana lisääntynyt voimakkaasti aktiivikosmetiikan, ns. kosmeseuttisten tuotteiden käyttö, joiden taustalla on usein enemmän tieteellistä perustutkimusta kuin päivittäiskosmetiikassa. Kosmeseuttisissa tuotteissa on yhdisteitä, jotka ohjaavat ihosolujen uudistumista ja lisäävät ihon kollageenin, elastiinin ja laminiinin tuotantoa. Paikallisesti käytettynä niillä on todettu olevan ryppyjä korjaava ja ihon elastisuutta lisäävä vaikutus.

Marge Uibun mukaan kosmeseuttisten hoitovoiteiden lisäksi kotihoitoon soveltuvat mietoja hedelmähappoja sisältävät kuorinta-geelit ja bioaktiivisia peptideja sekä muita vaikuttavia aineita sisältävät naamiot.

- Maaillalla pitkään käytössä ollut neularullaushoito on tullut myös Suomeen ja osa pienemmistä neulausrullista soveltuu myös kotikäyttöön. Kotihoidon mahdollisuuksien laajentuessa on tärkeää muistaa asianmukainen ohjaus, Uibu painottaa.

TARU SCHRODERUS
toimitus@mediaplanet.com



TUPAKOINTI

Tupakoija näyttää ikäistään vanhemmalta

Hapenpuute

→ Tupakan sisältämät kemikaalit vaurioittavat ja ahtaavat pieniä verisuonia, mikä aiheuttaa ihosolujen hapenpuutetta.

Rypistyminen

→ Tupakointi muuttaa ihon kalpeaksi ja harmahtavaksi ja edistää erityisesti kasvojen alueen rypistymistä. Siksi tupakoija yleensä näyttää ikäistään vanhemmalta.

Allergiat

→ Tupakointi myös vähentää kollageenin synteesiä ja lisää ihon löystymistä, huonontaa ihon väriä ja ulkonäköä, lisää allergioita, heikentää verenkiertoa ja huonontaa haavojen parantumista sekä leikkaustuloksia.

Syöpä

→ Tupakointi lisää muiden syöpien lisäksi myös ihon okasolusyövän riskiä.

Kynnet

→ Tupakan sisältämät kemikaalit yhdisteet kulkeutuvat verenkierron kautta kynsiin, jotka voivat muuttua kellertäviksi.

Antioksidantit

→ Antioksidantit eivät suojaa tupakoinnin haitoilta.

Lopettaminen

→ Neuvoja tupakoinnin lopettamiseen voi kysyä omalta lääkäriltä.

UUTUUS SUOMESSA



Vuoden tuote Saksassa 2009

SQOOM hoitaa ihoasi hellävaraisesti

- Syväpuhdistaa
- Hieroo
- Kiinteyttää
- Ravitsee
- Vähentää pigmenttihäiriöitä

Kliinisesti testattu, täysin uusi tapa ihonhoitoon

Sqoomin älykäs teknologia yhdistää lämpökäsittelyn ja mekaanisen käsittelyn. Biomolekyylit, kuten vitamiinit, kulkeutuvat syväälle ihoon miljoona kertaa sekunnissa värähtelevän anturin ansiosta.

SQOOM on henkilökohtainen kauneushoitolasi; pieni, kätevä ja helppo käyttää.

Tule, tutustu ja hanki SQOOM Stockmannilta



Lisätietoa:
www.sqoom.fi



AJASSA

VINKKI

3

RASVAA
KOSTEANAKAUNEUS
ALKAA
TERVEESTÄ
IHOSTAAQUALIA THERMAL
VAHVISTAVA 24H KOSTEUTTAVA VOIDEVESI JA MINERAALIT
OVAT TERVEEN JA
KAUNIIN IHON LÄHDE.

Ihosi menettää 10 000 tippaa vettä joka päivä. AQUALIA THERMAL -tuotteet sisältävät Vichy Thermal Spa -lähdevettä, joka auttaa säilyttämään ihon kosteustasapainoa. Mineraalirikas Thermal Spa -lähdevesi vahvistaa ja kosteuttaa ihoa.

28 "KAUNEUSMOLEKYYLÄ"
TULIVUOREN UUMENISTA

Vichy Thermal Spa -lähdevesi rikastuu 15 mineraalilla ja 13 hivenaineella matkustaessaan pitkän matkan tuliperäisen kallion läpi. Kalsium, rauta, magnesium, mangaani sekä pii ovat oikeita ihon "kauneusmolekyyliä". Thermal Spa -lähdeveden mineraalijohdistelmä jopa vähentää ihon herkkyttä.

TERVEYS ON KAUNISTA
VICHY
LABORATOIRES

Vain apteekista. www.vichy.fi



HOIDA IHOTYYPISTÄ RIIPPUMATTA
Rasvainen iho ei ole kuivan ihon vastakohta. Rasvaisuus ja kuivuus kulkevat yleensä käsi kädessä ja siksi myös rasvaista ihoa tulee voidella.
PHOTO: ISTOCKPHOTO.COM

Vesi ja voide, kuivan
ihon ystävät

■ **Kysymys:** Miten kuivan ja kutiavan ihon saa kuriin?

■ **Vastaus:** Tärkeintä on hoitaa kuivuus pois, mikä onnistuu parhaiten ihon kastelemisella ja veden ihoon sitovalla voiteella.

Atooppien ihottuma on ihotulehdus, jonka tärkein syy on ihon kuivuus. Kaikki ihon herkkyys ja ärtynisyys ei kuitenkaan ole atooppista ihottumaa.

- Itseään herkkäihoisina pitäviä on 30-50 prosenttia väestöstä. Osa heistä on kuivaihoisia atooppikkoja. Ehkä suurempi osa on niin sanottuja seborrooikkoja, joilla talineritys on lisääntynyt ja talin hajoamistuotteet tulehduttavat ja kuivattavat ihoa, ihotautien ja allergologian erikoislääkäri, professori Matti Hannuksela toteaa.

Sido kosteus ihoosi - voit paremmin

Aiemmin kuivaihoisia kehoitettiin välttämään ihon kastelua, mutta nykysuosituksen mukaan suihkussa, kylvyssä ja uimassa saa käydä, jotta iho pysyy puhtaana ja kosteana. Kuivasta ihosta kärsivät vain tarvitsevat hieman lisäapua, jotta kosteus sitoutuisi ihoon.

- Vallalla on melko yleinen harhaluulo, että vesi kuivattaa ihoa. Päinvastoin, se hienosti kosteaa. Vesi tekee iholle hyvää, kunhan muistaa myös jälkihoidon eli voitelun, Hannuksela kertoo.

Tehokas ihoa hoitava voitelu tapahtuu käyttämällä sellaisia geelejä, rasvoja tai voiteita, jotka on suunniteltu kosteuden säilyttämiseen tai kosteuden haihtumisen estämiseen. Ihovoiteissa käytettyjä vettä sitovia

aineita eli humektantteja ovat glyseroli, propyleeniglykoli, butyleeniglykoli ja pentyleeniglykoli. Myös sokerit, kuten sorbitoli, ksylitoli ja suurimolekyyliset sokerit sekä urea eli karbamidi voivat toimia ihovoiteissa vettä sitovina aineina.

Lisäksi atooppinen iho voi saada apua UV-säteilystä.

- UV-säteily sopii 90 prosentille ihoatoopikoista hyvin tai ainakin tyydyttävästi. Se rauhoittaa ihotulehdusta monin eri tavoin, Hannuksela kertoo.



FAKTA

■ **Kuivuudesta** kärsivä iho kannattaa voidella kastelemisen jälkeen saman tien, mieluiten jo suihkutilassa, jottei kosteus ehdi haihtua iholta.

■ **Itse toteutettu** UV-säteillä hoitaminen vaatii taiteilua. Palaminen ei ole iholle hyväksi, mutta liian tehokas auringonsuojavoide heikentää ja voi jopa estää UV-säteilyn parantavan vaikutuksen kokonaan.

■ **Probioottisia** bakteereita sisältävät ruoat saattavat vähentää atooppisen ihottuman vaikeusastetta pienillä lapsilla. Vanhemmillä lapsilla ja ai-

Kutina haltuun

Jokainen kutisevasta ihosta kärsivä tietää, ettei ihoa saisi raapia. Vaikka raapimista pystyisi hillitsemään päiväsaikaan, nukkuessa ei itselleen mahda mitään. Kynsien leikkaaminen lyhyeksi onkin edelleen paras tapa estää kynnenalusten bakteerien joutuminen ihoon.

Kutisevia öitä voi rauhoittaa pitämällä huolen oikeista nukkumisolosuhteista. Makuuhuoneen lämpötila kannattaa pitää sopivan viileänä ja valita kevyt yöasu, jottei yöhikoilu ärsytä herkkää ihoa entisestään. Jos nukahtaminen on vaikeaa kutinan takia, voi antihistamiineista olla apua kahdella tapaa. Osa antihistamiineista nukuttaa kutinan hillitsemisen lisäksi ja edesauttaa siten sekä nukahtamista että unen laatua.

PÄIVI SURAKKA

toimitus@mediaplanet.com

kuisilla probioottisten bakteerien vaikutuksesta ihoon ei ole näyttöä.

■ **Pidä huolta** monipuolisesta ruokavaliosta. Se riittää ihon hyvinvointiin siinä missä muunkin elimistön hyvinvointiin. Erityisiä ihovitaminia tai -hivenaineita ei ole.

■ **Älä kiusaa ihoa** hiellä. Hikoilun jälkeen huuhtelee iho ja sido kosteus voiteella ihoon.

■ **Tulehtunutta** ihoa hoidetaan kortisonivoiteella.

■ **Antihistamiineilla** voi rauhoittaa vaikeaa kutinaa ja helpottaa nukahtamista.

AJASSA



IHANAA PUHTAUTTA
Saippuan käyttö on tärkeää, sillä pelkällä vedellä likaa on vaikea saada kokonaan pois. Saippuan teho perustuu sen kykyyn kaivautua rasvapintaisten partikkeleiden väliin ja irrottaa ne ihosta.
KUVA: ISTOCKPHOTO.COM

Käsittele käsiäsi hyvin

Kysymys: Miksi käsien ihon kunnosta kannattaa pitää hyvää huolta?

Vastaus: Mitä terveempi ja eheämpi käsien iho on, sitä helpompi se on pitää puhtaana. Huonokuntoinen ja karhea iho on otollinen kasvualusta mikroobeille.

Mikrobit, bakteerit ja virukset kuu-
luvat normaaliin elämään ja kädet
ovat kosketuksissa taudinaiheut-
tajien kanssa yhtenä. Käsihygie-
nia onkin tärkeä osa terveyden vaa-

limista.

Perustason käsihygienian on si-
tä, että kädet eivät ole likaiset. Nä-
kyvän lian pois pesemisen jälkeen
iholle jää kuitenkin bakteereita.

- Käsien iholla on aina normaali
mikrobifloora, joka suojaa ihoa ei-
toivottuja bakteereita vastaan. Mut-
ta lisäksi käsien iholta löytyy vaihtu-
tuva floora, jonka sisältö riippuu
siitä millaisten mikrobien kanssa
kädet ovat joutuneet kosketuksiin.
Hyvä käsihygienian onkin tuon vaihtu-
van flooran hallitsemista, kertoo
ihotautien ja allergologian erikois-

lääkäri Anu Mustakari.

Arkielämässä vaihtuvan floo-
ran hillitsemiseen riittää nor-
maalipesu. Jos työskentelee pai-
kassa, jossa on poikkeavan paljon
ihmisiä tai kotona on infektioti-
lanne päällä, kannattaa käsihygi-
eniaan satsata, jotta pintabakteerit
ja virukset pysyvät kurissa.

Kuinka usein käsiä pitäisi pestä?

- Hyvä tahti on arkirytmiin kuu-
luvat käsipesut. Tavallisesti kä-
det pestään aamu- ja iltatoimien

yhteydessä, ruokailuja ennen ja
WC:ssä käynnin jälkeen. Näistä
kertyy päivän mittaan aikamoi-
nen määrä käsipesuja mutta ei
vielä liikaa, Mustakari toteaa.

Saippuan käyttö on tärkeää,
sillä pelkällä vedellä likaa on vai-
kea saada kokonaan pois. Saip-
puan teho perustuu sen kykyyn
kaivautua rasvapintaisten par-
tikkeleiden väliin ja irrottaa ne
ihosta.

PÄIVI SURAKKA

toimitus@mediaplanet.com



HUOMIO



Anu Mustakari
Ihotautien ja allergologian erikoislääkäri
KUVA: STUDIO HARRI HINKKA

KÄSIEN IHO

Saippua ja käsivoide

Saippuapesu on iholle kova paika, sillä se irrottaa samalla myös ihon omia rasvapartikkeleita. Varsinkin atoopikoille ja herkkäihoisille ihon oman rasvasuojan tuhoutuminen tuo ongelmia.

Siksi käsien ihon rasvaaminen on tärkeä osa käsihygienian. Voide, joka sitoo kosteutta ihoon, auttaa pitämään ihon sileänä. Tällöin ihon pinta ei tarjoa mikroobeille ylimääräistä kasvualustaa ja iho kestää kolhuja ja muita koettelemuksia paremmin.

- Kun iho voi hyvin, se on hirveän hyvä suoja mikrobeja vastaan. Saippua poistaa kaikilta ihon pintarasvaisuutta, min-
kä vuoksi perusvoiteen käyttö voi olla tarpeen myös normaali-
ihon omaavalle, Anu Mustakari kertoo, ja jatkaa:

- Varsinkin talvi pistää ihon kovi-
lle, mutta onneksi moni ha-
vautuu silloin käsivoiteen käyt-
töön. Jos saippuapesu selvästi
pahentaa käsien ihottumaa, voi
kädet pestä myös notkealla perusvoiteella.

15v
erisan[®]
herkälle iholle

**Kosteutta kasvoille,
virkistystä vartalolle.**

Kosteusemulsio pitää vartalon ihon pehmeänä ja nuorekkaan kimmoisana.
Kosteuttava kasvovoide rauhoittaa herkkää ihoa ja sisältää antioksidanttista E-vitamiinia.

Ilman hajusteita, väriaineita ja parabeeneja.






www.erisan.fi

Kun kuivan ihon perushoito ei riitä

EXOMEGA CREAM
Hajustamaton, erittäin täyteläinen ja ravitseva hoitovoide.

Aderma-tuotteet sisältävät patentoitua, ihoa rauhoittavaa Rhealba®-kaurauutetta sekä runsaasti kuivan ihon rakennetta korjaavia välttämättömiä omega-6-rasvahappoja. Koko perheen käyttöön, myös vauvoille.

Vain apteekkeista



A-DERMA

AVOINE RHEALBA[®]

Oriola Oy • www.aderma.fi

INSPIRAATIO



VINKKI

4

VÄLTÄ
HANKAAMISTA

HELLÄÄ HOIVAA
Perusvoiteen käytöstä saa apua kuivan ja ärsyntyneen ihon kosteuttamiseen.

KUVUVA: ISTOCKPHOTO.COM

Pintakuiva iho vaatii säännöllistä rasvausta

Kysymys: Miten pintakuivasta ihosta kärsivä nuori nainen on opetellut hoitamaan ihoaan?

Vastaus: Puhdistus miedolla pesunesteellä ja säännöllinen rasvaus apteekin perusvoiteella pitävät ihon talvella kimmoina.

NÄIN ONNISTUIN

KUIVAN IHON HOITO

Fatbardhe Hetemaj on kuulua jalkapallosukua. Kuusiheikkosen perheen veljekset, Perparim ja Mahmet, pelaavat amatikseen jalkapalloa Italiassa. Fatbardhe puolestaan on pelannut salibandyä Tapanilan Erässä.

Hetemajit ovat Kosovon albaaneja. Perhe muutti Suomeen vuonna 1992. 24-vuotias Fatbardhe Hetemaj valittiin viime vuonna vuoden pakolaisnaisiksi. Suomen Pakolaisapu halusi painottaa hänen valinnallaan rasismin torjumista arjessa. Fatbardhen periaatteena on toimia esimerkiksi ennemmin kuin saarnaamalla.

Oikeasta tuotteesta huomattava apu

Fatbardhe Hetemaj on pääosin tyytyväinen melkoisen puhtaaseen ja terveeseen ihoonsa. Ongelmaksi muodostuvat talvet, jolloin kasvojen ihon kosteus katoaa ja se muuttuu pinnaltaan hilseileväksi.

- Kuivan ihon takia en voi käyttää esimerkiksi itseruskettavaa voidetta, sillä se jättää kuiviin kohtiin keltaiset laikut. Olen kokeillut useita



”Nauran niin paljon, että silmiäni ympärille on jo tullut pieniä naururyppyjä!”

Fatbardhe Hetemaj
Vuoden pakolaisnainen 2009
KUVUVA: OMA ARKISTO

erilaisia kaupan rasvoja, mutta niistä ei ollut iholleni apua. Sitten apteekissa työskentelevä siskoni tutustutti minut työpaikallaan myytävään sekaihon puhdistustuotteisiin sekä perus- ja emulsiovoiteisiin. Niiden säännöllisestä käytöstä on ollut iholleni huomattavan paljon apua.

IHONHOIDON ABC: PUHDISTA JA KOSTEUTA

■ **Päivittäin iholle** kertyneet meikit, pöly ja hiki täytyy aina poistaa. Puhdistamiseen käytetään yleensä hellävaraista puhdistusvaahtoa tai -maitoa.

■ **Isorakeiset puhdistus-** ja kuorinta-aineet sopivat ainoastaan suurihuokoiselle akneiholle. Liiallinen mekaaninen hankaus voi puolestaan aiheuttaa punoitusta ja hiussuonilaajentumia. Ihon puhdistaminen viimeistellään kasvovedellä.

■ **Tämän jälkeen iholle** laitetaan hoitoseerumi, kosteusvoide sekä silmänympäryvoide. Hoitavaa seerumia voi vai-

Perheen voimin apteekkiin

Fatbardhe kertoo olevansa tyytyväinen myös apteekin tuotteiden hintalaatu -suhteeseen.

- Opiskelijalla ei ole varaa kalliisiin erikoisrasvoihin. Apteekin ihonhoitotuotteissa on valinnanvaraa, ne ovat tutkitusti turvallisia ja

taa käyttötarkoituksen mukaan kolmen kuukauden välein. Hyviä vaihtoehtoja ovat esimerkiksi kirkastava C-vitamiiniseerumi ja kiinteyttävä peptidiseerumi.

■ **Ihon hoitoa voi** tehostaa 1-2 kertaa viikossa käytettävällä naamiolla ja ihoa uudistavalla kotikuorinnalla. Ihon perushoitoon kuuluvat myös ihoa pehmentävät, kosteutta lisäävät ja veden haihtumista vähentävät voiteet.

LÄHDE: MARGE UIBU, IHOTAUTTIEN JA ALLERGOLOGIAN ERIKOISLÄÄKÄRI

riittoisia, ja mahtuvat pienempäänkin budjettiin.

Fatbardhen sisko on yrittänyt opettaa myös jalkapalloilijaveljiään ihonhoitotuotteiden käyttöön.

- Hän on yrittänyt kertoa veljille, että myös miehen iho tarvitsee hoitoa ja suoja. Veljet ovatkin jo melkoisen hyviä ihonhoitotuotteiden käyttäjiä, mutta isämme on ”tosimies”, eikä suostu käyttämään minkäänlaisia rasvoja. Pedikyyrin olen hänelle kerran tehnyt ja siihen hän sentään suostui ilman suurempaa taistelua, Fatbardhe naurahtaa.

Gradua ja naururyppyjä

Fatbardhen päivät alkavat ja päättyvät ihon huolellisella vaahtopessulla ja rasvauksella. Kuorinnan hän tekee silloin tällöin. Ihon hyvään kuntoon vaikuttaa osaltaan myös vähäinen meikin käyttö.

- Kirjoitan graduani pääasiassa yksin kotona, joten läheskään joka päivä en edes käy kaupungilla. Kauppareissuja varten sipaisen vähän ripsiväriä ja huulikiiltoa. Siskoni kuittaakin usein leikkisästi, ettei minun naamallani kannattaisi liikkua missään ilman meikkiä.

Hän sanoo hankkineensa siskonsa kehotuksesta myös silmänympäryvoidetta, jota hän laittaa yöksi.

- Nauran niin paljon, että silmiäni ympärille on jo tullut pieniä naururyppyjä!

TARU SCHRODERUS
toimitus@mediaplanet.com



Veli-Matti Kähäri
Ihotautiopin professori

KUVUVA: OMA ARKISTO

MELANOOMA

Tarkkaile luomia ja tunnista muutokset

Luomet ovat ihon hyvänlaatuisia pigmenttisolutien kertymiä, joiden muodostuminen alkaa syntymän jälkeen. Se, kuinka paljon luomia kenelläkin on, riippuu geneettisestä perimästä.

Turun yliopiston ihotautiopin professori Veli-Matti Kähäriin mukaan luomet ovat pääpiirteittäin muodoltaan symmetrisiä. Jos luomi kasvaa tai muuttaa muotoaan, punoittaa, rupeutuu tai vuotaa verta, on sitä syytä näyttää lääkärille.

- Joskus potilaat ovat sanoneet, että luomi on alkanut tuntua erilaiselta. ”Tuntuminen” viittaa yleensä luomen kasvuun, Kähäri kertoo.

Jos lääkäri epäilee luomen pahanlaatuisuutta, se poistetaan. Pigmenttiluomen poistaminen tapahtuu paikallispuudutuksessa. Toimenpiteitä tekevät terveyskeskuslääkärit, ihotautilääkärit ja plastiikkakirurgit.

Varhaisessa vaiheessa hyvä ennuste

Veli-Matti Kähäri sanoo ihon pigmenttisolutyöpien eli melanoomien esiintyvyyden kasvavan vuosi vuodelta etenkin nuorten aikuisten keskuudessa. Vuonna 2008 Suomessa havaittiin syöpärekisterin tilastojen mukaan noin 1000 uutta melanoomataapausta. Tyvi- ja okasolutyöpiä havaittiin moninkertainen määrä melanoomin verrattuna, mutta ne ovat yleisesti ottaen ikänsänsä vitsauksia.

Melanoomista noin puolet tulee kohtaan, jossa on jo luomi

- Jos melanooma havaitaan varhaisessa vaiheessa ja saadaan poistettua iholta kokonaan ennen kuin se on ehtinyt lähettää etäpesäkkeitä, on sen ennuste hyvä. Levinneessä melanoomassa ennuste on valitettavasti päinvastainen.

Ihosyövän riski kasvaa runsaan auringonoton ja ihon palamisen myötä etenkin luonnostaan vaaleaihoisilla ihmisillä sekä henkilöillä, joiden suvussa on todettu ihosyöpää. Veli-Matti Kähäri kehottaa välttämään ihon palamista suojautumalla liialliselta UV-säteilyltä.

- Auringonotossa tulisi käyttää tervettä järkeä. Järkevintä olisi oleskella varjossa ja välttää suoraa auringon valoa, suojata päänsä hatulla ja ihonsa vaatteilla sekä käyttää riittävällä kertoimella varustettua aurinkosuojavoidetta.

TARU SCHRODERUS
toimitus@mediaplanet.com

HENKILÖKOHTAINEN NÄKÖKULMA

Positiivinen mieli näkyy hehkeänä ulospäin ja saa ihon kukoistamaan. Kehomme hengittää ihon kautta ja tuo sen pinnalle sisäistä energiaamme. Siksi ihon hyvinvointiin vaikuttaa lisäksi sekä sisäinen ravintomme että ulkoinen huolenpitoimme, kuten laulaja Helena Lindgren muistuttaa. Vaarana on myös ylihoitaa ihoa.

Kerää iholle hyvää energiaa

Ihon kauneus ei ole pelkkä ulkoinen asia vaan sen hyvinvointi lähtee sisältäpäin. Ulkoisilla tekijöillä on toki merkitystä ihon laatuun, mutta ei voi tuudittautua sen varaan, että geenien kautta saatu hyvä iho olisi aina hyvä. Myös perimältään hyvä ihonlatu tarvitsee hoitoa ja huolenpitoa - sekä sisältä että ulkoa. Ravinnon ja elintapojen tulee olla kunnossa ja terveellisiä.

Hoidathan ajoissa?

Perushoidettu ja hyväkuntoinen iho palautuu nopeasti. Myös ihonhoidossa pätee sanonta parempi myöhään kuin ei milloinkaan. Mieluiten huolehtiminen aloitetaan tietysti ajoissa, jolloin vahinkoa ei ole vielä ehtinyt tapahtua. Hoito vaikuttaa sitä nopeammin mitä vähemmän on korjattavaa, ja kannattaa muistaa, että ihonkin kauneudessa nuoruuden laiminlyönti näkyvät myöhemmin.

Mistä lähdetään liikkeelle, jos ihossa näkyy merkkejä hoidon laiminlyönnistä?

Lindgren pitää tärkeänä löytää oikeilevan ihon syyt ja kehottaa tarttumaan niihin heti. Hän opastaa lähtemään liikkeelle miettimällä ensimmäiseksi ravintotottumuksia ja ulkoilun määrää. Riittävä lepo ja reipas liikunta raikkaassa ilmassa lisäävät hapen saantia, mikä näkyy iholla ensimmäisenä.

- Jos iho on jo päässyt huonoon kuntoon, töitä täytyy tehdä enemmän, varoittaa kauniista ja terveestä ihostaan tunnettu Lindgren.

Anna veden virkistää

Väsänyt, kuiva, harmaa ja eloton iho ovat merkkejä huonovointisesta ihosta. Meikilläkään ei saa kaikkea piiloon, vaan se voi jopa pahentaa ihon ulkonäköä entisestään.

- Esiintyessäni joudun käyttämään paljon meikkiä, mikä rasittaa ihoa. Tällöin hyvänä palautuskeinona ihon puhdistuksen jälkeen suihkutan kasvoilleni pelkkää vettä. En levitä voiteitakaan, vaikka iho kiristää, vaan annan ihon hengittää itse yön yli. Liika voiteiden käyttö voi myös aiheuttaa iholle riittämättömyyden tunteen.

Vesi voitelee tyhjää vatsaa

Riittävä uni, monipuolinen ravinto ja ulkoilu raittiissa ilmassa antavat parhaan lähtökohdan ihon hehkydelle. Vesi on tärkeää, mutta siinäkin kannattaa pysyä kohtuudessa ja juoda silloin kun on jano.

- Aamun aloitan juomalla kolme lasia vettä, se voitelee tyhjää vatsaa. Juon vettä myös ennen ateriaa sekä puoli tuntia ruokailun jälkeen, sillä annan ruoan sulaa välillä. Vältän sokeria, valkoista viljaa ja pikaruokaa. Perusuokani koostuu niiden sijaan kalasta, vihanneksista ja hedelmistä, jotka tyydyttävät makeannälkäni.

ELÄMÄNTAPA

“Panostan mieluummin ihanan virkistävään kasvohoitoon kuin epäterveellisiin elämäntapoihin. Se rentouttaa mielen ja saa ihon hehkumaan.”



Helena Lindgren
Laulaja
KUVA: JUKKA LEHTINEN

Öljyllä pehmeä tulos

Oliiviöljy on Lindgrenille tärkeää paitsi sisäisesti nautittuna myös hiuksiin ja iholle siveltynä pehmyttä lisäävänä hoitoaineena. Jo 17 vuoden ajan Helena on käyttänyt kaksi kertaa vuodessa kuuriluonteisesti kalaproteiinia ja aurinkokapseleita, jotka beetakaroteenin kanssa ovat auttaneet tuloksetta estämään aiemmin vaivanutta aurinkoallergiaa ja ihon kuivumista.

Mikään hoitokeino ei kuitenkaan yksin riitä tekemään ihoa kauniiksi vaan hyvinvoiva iho vaatii Lindgrenin mukaan jatkuvaa, säännöllistä ja monipuolista hoitoa. Vaarana on myös ylihoitaa ihoa. Joskus ihon tulee antaa levätä ja rauhoittua, jolloin se virkistyy itsestään.

Kaikille oma hoitomuoto

Lindgren suosittelee pistäytymään muutaman kerran vuodessa kosmetologilla ottamassa iholle tehohoito. Tarjolla on vaikka kuinka paljon eri vaihtoehtoja, joten jokaiselle löytyy jotakin: ultraäänihoidosta valoimpulssiin ja perinteisiin kosteuttavista ja ravitsevista hoitoista.

-Itse panostan mieluummin juuri ihanan virkistävään kasvohoitoon kuin epäterveellisiin elämäntapoihin. Käynti kosmetologilla rentouttaa mielen ja saa ihon hehkumaan ja kestämään paremmin epäpuhtauksiakin.

4

HELENAN VINKIT

Saako ihosi tarpeeksi unta ja happea?

1 Riittävästä lepo ja hyvä uni virkistävät ja sileyttävät ihoa. Myös raitis ilma ja ulkoilu näkyvät ihon hyvinvoinnissa heti. Tupakointi on ihon iso haittatekijä: se tekee ihon harmaaksi ja veltoksi.

Oikea ravinto saa ihon heleäksi

2 Kartoita omat ruokailutottumukset paperille, siitä näet selkeästi mitä on hyvä muuttaa. Rasvainen ja suolainen ruoka näkyvät iholla heti. Vihannekset ja hedelmät heleyttävät ihosi ja saavat sen näyttämään kauniilta. Sopivilla lisäravinteilla lisäät ihosi elinvoimaa ja ravitset samalla koko kehoa.

Kartoita ihon kunto ja tarpeet kosmetologilla

3 Aina kaikkein kalleinta voidetta ei kannata ostaa, mutta usein hintava voidetta riittää kauemmin. Aikuisen naisen kannattaa panostaa laatuun, mutta uutta kiinnostavaa voidetta ei kannata ostaa heti. Pyydä näyte, näin siihen ei ole sidottu rahaa, jos voidetta ei soviikaan. Sopivan voiteen löytymiseksi kannattaa kysyä kosmetologilta neuvoa.

Suojaa ihosi auringolta ja UV-säteiltä

4 Nauti auringosta mieluummin aamupäivällä ja iltapäivällä kuin keskipäivän kovassa paahteessa. Liias auringossa iho rypistyy ja siihen tulee pieniä luomia. Aurinkoallergiaan tehoa kalaproteiini ihon vahvin vitamiini.



Ihovorheet- ja sairaudet peittoon tehokkaasti ja turvallisesti



Atooppinen iho ennen ja jälkeen meikin

BN Ben Nye®



Ben Nye -meikkituotteet peittävät erinomaisesti tummia silmänalusia, couperosaa, tuliluomea, atopiia jne. Ne sisältävät runsaasti väripigmentejä, ovat hajusteettomia sekä veden- ja säänkestäviä.

Tuoksuttomat Ben Nye - tuotteet sopivat myös allergikoille ja astmaatikoille. Toimimme yhteistyössä **Iholiiton ja Allergialiiton** kanssa.

Me autamme sinua ihoasioissa

HELSINKI

Ihokeskus Taina Paarmas
Tilkantori 6
Pikku Huopalahti
puh. 09-2411 018
taina.paarmas@ihokeskus.fi

Kauneushoitola Maarit Leikoski
Lapinrinne 2
puh. 010-420 3050
info@maaritleikoski.fi

Pause
Jenni Hanén
Kolmas Linja 17
puh. 09-719 988
jenni.pause@gmail.com

Sari Säily Beauté
Runeberginkatu 69
puh. 041-453 4319
sarisa@welho.com

ESPOO

Kauneuspiste Cleopatra
Asemakuja 3, Espoo
puh. 09-813 8899
kauneus@welho.com

Maahantuoja: Makeup House Oy puh. 09-6121 299 info@makeuphouse.net www.makeuphouse.net

VINKKI



Nauti turvallisesti!

Aurinko hellii ihoa luonnollisesti ja saa sen voimaan paremmin, mutta muistathan suojata sen huolellisesti palamiselta!

KUVA:ISTOCKPHOTO.COM

KASVOJEN KAUNEINTA KOSMETIIKKA ON TERVE IHO

Jane Iredale mineraalimeikeillä saat luonnollisen sekä peittävän meikin samalla kun sen sisältämät ainesosat hoitavat sekä suojaavat ihoa.

Jane Iredale meikkipohjat sopivat erityisesti kuivalle sekä herkälle iholle, koska eivät sisällä kuivattavaa talkkia eivätkä synteettisiä väri/säilöntäaineita. Tuotteet ovat hajusteettomia, meikkipohjien aurinkosuoja-kerroin SPF 20.

Olemme yhteistyössä Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksen kanssa, Jane Iredale tuotteet löytyvät Allergiaportalista.



Tuotteet saatavana valtuutetuilta Jane Iredale jälleenmyyjiltä kautta maan, lisätietoja www.janeiredale.fi
Maahantuoja Estelina Oy (09) 436 0010

INSPIRAATIO

VINKKI

Mineraalimeikin salat Säilöntäaineeton mineraalimeikki peittää ihon tasaisesti ja kestävästi.

* Säilöntäaineeton mineraalimeikki peittää ihon tasaisesti ja kestävästi. Mineraalimeikki eroaa muista meikeistä lähinnä koostumukseltaan. Mineraalimeikissä raaka-aineiden määrä on minimoitu eikä se sisällä vettä, säilöntäaineita, emulgaattoreita, öljyjä, vahoja tai rasvaa pohjanaan. Väriaineet ovat metalleja ja mineraaleja, muun muassa rauta- ja titaanioksida. Yksinkertaisella koostumuksella saadaan puuterimainen tuote, jota voidaan levittää sudilla kestäväksi ja niin peittäväksi kuin haluaa.

-Mineraalimeikissä palataan tavallaan niihin aikoihin, kun kasvojen maalaamiseen ja koristeluun käytetyt aineet olivat kaikki jauheita, muistelee allergia- ja kosmetiikka-asiantuntija Päivi Kousa.

Meikkisarjoissa eroja

Kousan mukaan monet mekkituotteet sisältävät talkkia, joka voi kaikkein kuivaihoisimmilta imaista kosteutta iholta. Monissa mineraalimeikissä talkki on korvattu riisitärkkelyksellä tai jollain muulla pohja-aineella.

Parhaiten mineraalimeikki sopii normaali- tai rasvoituvaihoiselle sekä hajusteille, säilöntäaineille tai emulgaattoreille allergiselle iholle.

- On omasta ihotyypistä ja mieltymyksestä kiinni, pitääkö enemmän voidemaisesta vai puuterimaisesta meikistä. Toki mineraalimeikkisarjoissakin on pieniä eroja, huomauttaa Kousa.

KUVA:ISTOCKPHOTO.COM

