

AUTTOIKO PARISUHDETERAPIA? 5 KOKEMUSTA

7

Men'set

12.2.2009
3,90 €

KOLMESTI ERONNUT

**KATRI
MANNINEN**

”VOIN HAKEA
SYITÄ VAIN
ITSESTÄNI”

NÄYTTELIJÄ

Sari Puumalainen
”Olin Ristosta
alussa tosi
mustis”



Talvi-iho & hiukset

- 5 x kunnon ihonpuhdistus
- Hehkua huippuvoiteilla
- Julkkisten tukkavinkit

**TEETRENDIT
MAAILMALTA**

**TESTAA
OLETKO TAUTI-
KAMMOINEN?**

**NÄIN
SUHDE
KESTÄÄ**

POTKUA RAKKAUTEEN

+ Kahden pitkän liiton reseptit

**Sanoma
MAGAZINES**



Ihonkirkastus ja -suojaus ovat suurimpia hoitotrendejä.

Kosmetologin ihonpuhdistuksesta vähentää monelle kipeää muistikuvaa kovakouraisesta, ihonpunoittavaksi jättävästä käsitteystä. Se on mennyttä, sillä puhdistustrendien kärjessä ovat hellemmät hoidot.

Eri puhdistustapoja

Lähes kivuton ultraäänellä tehtävä ihonpuhdistus on päivän hitti. Kun ultraääni kirkastaa ja puhdistaa koko kasvojen ihoa, siitä hyötyy eniten epäpuhtas, samea ja paljon talia erittävä iho.

Kun ihossa on kunnon mustapäitä ja paikoitellen epäpuhtauksia, vanhaa kunnon puristelutekniikkaa ei voita mikään. Siinäkin puhaltavat kuitenkin uudet tuulet. Esimerkiksi Dermalogica hoitaa ihonpuhdistuksen sormin tehtävällä painelutekniikalla, perinteisen ”tikkukäsittelyn” sijaan.

– Ongelmana liian kovakouraisessa ihonpuhdistuksessa on se, että kun epäpuhtaudet halutaan ihosta ylös ja ulos, finnipesäke rikkoutuukin ihon sisään ja tulehdus leviää sinne, selvittää Dermalogican kouluttaja **Piia Pirttilä**.

Myös kuorinnat ovat suosiossa. Ne puhdistavat ihon pintakerroksen sameasta ja kuivasta ihosolukosta, mutta varsinaisiin tukkeutumisiin ne eivät pureudu.

Kuinka usein vai pitääkö edes?

Alkukevät on parasta ihonpuhdistusaikaa. Kun puhdistusta suositellaan kerran pari vuodessa, toisen hoidon voi ajoittaa alkusyksyyn. Mutta jos kaikista epäpuh-

tauksista haluaa eroon, siihen ei yksi hoitokerta riitä. Jokaista mustapäätä ei ole kuitenkaan tarve poistaa, vain ne suurimmat ja näkyvimmat.

Joskus puhdistuksen esteenä voi olla ihon pintakuivuus.

– Kuiva ja koppura iho pitää ensin pehmitellä, jos sieltä halutaan saada mitään ulos, kertoo Pirttilä. Ihon pinta pitää ensin hoitaa pehmeään kuntoon ja puhdistaa vasta toisella käynnillä.

Kehittyneiden kotihoitotuotteiden vuoksi kosmetologien tekemien ihonpuhdistusten tarve on kuitenkin hieman laskusuunnassa. Myös miliumit, eli ne ikävät ihonalaiset pienet valkoiset pallerot, ovat vähentyneet samaisesta syystä.

Jos ihossa kuitenkin huomaa pieniä tukkeumia, kannattaako niitä näprätä kotona?

– Ei, vaan näpit on pidettävä irti, sanoo Pirttilä. Omatoimisessa näpräilyssä saa aikaiseksi leviäviä tulehduspesäkkeitä ja arpia.

Pysy pois paha pigmentti

Kun iho on puhdistettu kevästä varten, huomio kiinnittyy aurinkon tuhoihin. Joka voidepurkissa tuntuu olevan kirkastusta ja aurinkosuojaa.

Aikaisemmin näitä tuotteita myytiin vain vitivaaleaa ihoa arvostavassa Aasiassa, mutta nyt niitä tehtaillaan joka markkinoille. Syyt ovat meillä kuitenkin toiset kuin kalpeutta ihannoivissa kulttuureissa.

– Epätasaiset pigmentaatioläiskät kertovat siitä, kuinka iho paahdettiin 1980–90 luvun vaihteissa. Jotain jälkiään siitä jää,

Pirttilä pohtii.

Maksaläiskät johtuvat melaniinista, joka määrittää ihon sävyn. Se saa ihon näyttämään päivytyneeltä, mutta myös suojaa aurinkon säteilystä. Kun melaniinin tuotanto ihossa villiintyy, syntyy epä-säännöllisiä pigmenttimuutoksia eli maksaläiskä. Syytä on monia aina UV-säteistä hormonitoimintaan. Ja tehokkaita vastakonsteja vain yksi: aurinkosuojaus.

Aurinkosuojaa talveen

Lähes kaikissa päivävoiteissa on jo jonkinlaiset aurinkosuojakertomet. Niitä on kahdenlaisia. Määrä- ja luonnonkosmetiikkabuumi jyllätessä mekaaniset eli fyysikaaliset suojat ovat yhä kysytympiä. Mistään uudesta keksinnöstä ei kuitenkaan ole kyse.

Mekaaniset suojat sisältävät mineraalipigmentejä, jotka jäävät ihon pinnalle ja heijastavat aurinkon säteilyn iholta pois. Koska suodattimet eivät imeydy ihoon, allergiariski pienenee, mutta voide ei leviä iholle yhtä sulavasti kuin kemiallisen suojan sisältävä voide. Se taas imee säteilyn itsensä ja estää UV-säteitä imeytymästä ihoon. Monissa suojavoiteissa on molempia. Mekaaninen suoja heti ja kemiallisen pitää antaa imeytyä puolisen tuntia.

Vaikka aurinkosuojaus saattaa tuntua hullulta näin aikaisin keväällä, ei siitä turhaan toimita. UV-säteet tunkeutuvat myös pilvien läpi jo alkukevästä.

Aurinkosuojat voivat tukkia jatkuvassa käytössä ihohuokosia. Siksi ihonpuhdistus on todella tärkeää.



VÄRIONGELMIIN

Biodroga Repair formula fluid against pigmentation marks -täsmähoito pigmenttiläiskille, 59,40 €.

L'Oréal Parisin Age re-perfect -pigmentti-voide suojaa ja kirkastaa ihoa, 18,90 €.

Aikuiselle naiselle Vichy Neovadiol -kiinteyttävä kirkastushoito, joka tasoittaa hormoneista johtuvia pigmenttiläiskä, 32 €.

Lumenen Premium beauty -erikoishoito pigmenttiläiskille, 34,90 €.

EPÄPUHTAUKSIIN

Nuxen Aroma-Perfection Anti-shine -mattavoide imee iholta ylimääräistä talia, 21,20 €.

Ella Bachén Soin purifiant intensif -syväpuhdis-

tava kuorinta kirkastaa ihon väriä epäpuhtauksia hajottamalla, 38 €.

Lumenen Arctic glow -mineraaliliposkipuna ei tuki huokosia, 15,80 €.



Kuulas iho kaipaa voiteelta aurinkosuojaa.



VALOSUOJAA

Estée Lauderin Time zone -ryppyvoiteessa suojakerroin 15, 73 €.

Mineraali-aurinkosuojaa L'Occitanen Immortelle Precious protection -voiteella, 49 €. Suojakerroin 20.

Lancômen Primordiale Skin recharge -ihoasiloittavassa hoitovoiteessa sk 15, 82 €.

Jane Iredalen Powder-me dry sunscreen -mineraalaurinkosuoja on puuterimäinen, 72 €.

