

Painonvartijat

WWW.PAINONVARTIJATLEHTI.FI

7,9

KOUKUSSA!
 & Sokeririippuvuus
 muut katalat koukutukset

50
OIVALLUSTA
PAINON-
HALLINTAAN

RUOKAVIIKKO
 ASTETTA VIHREÄMPI
 KEVÄTKEITTIÖ



29 ruoka-
 ohjetta
PISTEarvoineen!

Lisäksi

JANI TOIVON

MAI

KOKKIKOULUS

SYVÄ

VENYTTELY

NOLLAPIS

-25 kg

Erican
elämänmuutos

SYNTYI PIENISTÄ SATTUMUKSIST

”Elämönhallintaa on spontaani ja luova suhtautuminen eteen tuleviin tilanteisiin.” NADJA -18



1

GUERLAIN
SECRET DE PURETÉ
Lotus Cristal
Crystal Lotus Flower
PEELING FONDANT
LISSE ILLUMINE
GENTLE POLISHING
EXFOLIATOR
SMOOTHENS & ILLUMINATES

4



7

dermalogica
overnight
clearing
gel
designed for the treatment of acne-prone skin

3



8

BERNARDINI
PEAUX GRASSES
OILY SKIN
Fluide purifiant
au citron
Purifying
lemon fluid
50 ml e 1.69 FL OZ

6

THALION
Thalasso cosmétique
ALGO'PUR
MASQUE ABSORBANT
CLARIFYING MASK
50 ml e 1.69 FL OZ

2



5

NUXE
Soin-Perfection
REPRODIGIEUX
BRILLANCE
HYDRATE
SHINE FLUID
MOISTURIZES
ELIMINATES ET GRASSES
IRRITATION AND OILY SKIN

NÄPÄYTYS NÄPPYLÖILLE

Akne muhii mielellään myös aikuisen iholla. Ihotautilääkärin, kosmetologin ja kotihoitotuotteiden avulla saat näpyt nitistettyä. TEKSTI KARITA SAINIO KUVA PAULIINA SALONEN

NÄPPYLÄT OVAT useimmille tuttu juttu – teini-iässä finnit kukkivat jopa 90 prosentilla nuorista. Näpyt eivät ole epätavallisia aikuisenkaan iholla, myös ärhäkkä akne saattaa iskeä vasta aikuisiällä. On epäselvää, miksi toisille kehittyy akne teininä ja toisille vasta aikuisiässä. Aknen taustalla olevan immunologisen ihotulehduksen syyt ovat vielä tutkimuksen alaisina. Tiedetään, että aknen puhkeamiselle altistavat perimä sekä hormonitoiminnan muutokset kuten stressi, kuukautiskierto tai e-pillereiden käytön lopettaminen. Moni havaitsee näppylöitä ihollaan nautittuaan esimerkiksi suklaata tai juustoja, mutta ruokavalion vaikutuksesta akneen ei kuitenkaan ole tieteellistä näyttöä.

Vaikka aknen syntymisen taustat ovat epäselviä, ongelman hoitomuodot ovat kehittyneet viime vuosina voimakkaasti.

Nykyaikana löytyy hoito kaikenlaiseen akneen. Tärkeintä on kääntyä ajoissa ihotautilääkärin puoleen, jotta saisi asianmukaisen hoidon”, neuvoo ihotautien ja allergologian erikoislääkäri **Marge Uibu**.

SAMMUTA AKNETULEHDUS

Aknepotilaan talirauhaset ovat normaalia aktiivisempia ja iho rasvoittuva. Näppylöitä esiintyy etenkin kasvoissa, selässä ja rinnassa, joissa talirauhasia on enemmän. Mustapäät kehittyvät talirauhasen tukkeutumisen seurauksena. Tukkeutuminen johtaa myös tulehduksiin, jolloin syntyy punoittavia näppylöitä.

”Lievä akne voi rauhoittua säännöllisellä ihon puhdistuksella, apteekista saatavilla käsikauppavalmisteilla tai lääkä-

1 AKNEIHO VAATII HELLÄÄ KUORINTAA. Liian karkea kuorintavoide voi rikkoa näppylöitä ja siten levittää epäpuhtauksia iholla. Guerlainin Secret de Pureté Gentle Polishing Exfoliator poistaa iholta epäpuhtauksia ja kuolleita ihosoluja hellävaraisesti. Tuote on kaksivaikutteinen: kuorinta tapahtuu mekaanisesti lootuksen siemenillä ja kemiallisesti kukkahapoilla. Aikuiselle iholle sopiva tuote uudistaa ihoa, häivyttää juonteita sekä supistaa iohuukosia. Ihosta tulee kirkas ja pumpulinpehmeä.

Guerlain Secret de Pureté Gentle Polishing Exfoliator 75 ml 46,30 €

2 SAIPPUOI IHON EPÄPUHTAUDET POIS Cliniquen anti-bakteerisella saippualla. Hellävarainen mutta tehokas puhdistaja tasapainottaa talineritystä ja kontrolloi tulehdusten syntymistä. Saippua sopii käytettäväksi kasvoille ja vartalolla erityisesti selän, hartioiden ja rintakehän pesuun.

Anti-Blemish Solutions Cleansing Bar for Face and Body 150 g 24,60 €

3 JANE IREDALEN ZAP&HIDE-KAKSOISPUIKKO ON TEHOKAS TÄSMÄASE FINNEJÄ VASTAAN. Tuotteen väritön Zap-osa sisältää anti-septistä teepuun öljyä, tulehduksia rauhoittavaa laventelia sekä talineritystä vähentävää merileväuutetta. Hide-osa peittää näppylät tehokkaasti mineraalipigmentillä: tuotteen kynämäisellä muodolla on helppo piirtää finnit piiloon, ja lopputuloksesta tulee luonnollinen.

Jane Iredalen Zap&Hide 3 g 41,20 €

4 ”I WAS HERE”, KIELIVÄT KASVOILLE JÄÄNEET PUNAISET PISTEET. Vaikka finnejä ei puristelisikaan, niillä on ikävä tapa jättää jälkeensä punaisia laikkuja. Joe Blascon Red Neutralizer neutralisoi punaisia ja lilanpunaisia värivirheitä. Voidemainen peittäjä sopii käytettäväksi koko kasvoille tai paikallisesti yksittäisten näppyjen peittämiseen.

Joe Blasco Red Neutralizer 6,5 g 33 €