

Hyvää mieltä ja onnellista oloa käsitöistä s. 24

Kotilääkäri

HYVÄ MIE
HYVÄ KUN
HYVÄ OLO
HYVÄ RUC

Maaliskuu 2009 7,90€ www.kotilaakari.fi

LIIKUNTA & PALAUTUMINEN:

Syö, juo ja lepää oikein

Jaanan perhe: mies, lapset ja MS

TÖISSÄ:
KANNUSTA, ÄLÄ KADEHDI

Kevätvoimaa versoista

+ IHANAT RUOKAOHJEET

HERKÄN
VATSAN HERKUT

JORMA UOTINEN:

"Elän yksinkertaisesti
kuin munkki"

KOUKUSSA
LADY-RINGETTEEN

- ▶ Kalaöljystä hyötyy koko keho
- ▶ E-koodi paljastaa lisäaineet

ANNA
ITKUN
PUHDIST

10 keinoa RAUHOITU hyvään uneen

Hemmotteleva kylpyhetki

Vartalon iho kuoriutuu kevään kynnyksellä vaatevuoren alta. On aika viettää hetki kotikylpylässä.

Teksti Riikka Hollo Kuva Suvi Laine

Koko talven paksun vaatekerroksen alla uinunut vartalon iho saattaa olla kuiva ja hilseilevä. Hemmotteleva pesu- ja hoitohetki kotikylpylässä tekee ihosta sileän ja pehmeän. Pese iho hellävaraisesti pesuöljyllä tai herkälle iholle tarkoitettulla pesunesteellä, kuori iho voidemaisella kuorinnalla ja viimeistelee hoito kosteuttavalla vartalovoiteella. Kuorinnan jälkeen kuollut ihosolukko on poissa ja iho on vastaanottavaisempi muille hoitotuotteille.

Avon Oliivi-kuorintavoide sisältää Välimeren oliiviöljyä, joka on tunnettu hoitavista ominaisuuksistaan. Kuorintavoiteessa on vitamiineja, mineraaleja ja rasvahappoja, jotka kosteuttavat ja silottavat ihoa, 12 e. www.avon.fi

VINKKI!

Jos ihosi on todella kuiva, levitä kerros täyteläistä vartalovoidetta ihollesi ennen nukkumaanmenoa ja pukeudu puuvillapyjamaan. Voide imeytyy yön aikana, ja aamulla ihosi on jälleen pehmeä.

Hajustamaton Eucerin Sensitive Skin pH5 -suihkuöljy puhdistaa ihon hellävaraisesti kuivattamatta, 7,15 euroa. Apteekista.

Cailap-pesuharja sopii koko vartalon pesuun. Pitkä varsi helpottaa selänpesua. Puuvarren voi irrottaa, jolloin harjaa voi käyttää pesusienien tavoin. Harjakset ovat aitoa sisälunnonharjasta. Voi käyttää myös kuivaharjauksessa, 6,50 e.

The Body Shop Wild Cherry -suihkugeelissä on käytetty sambialaista, ihoa pehmentävää luomuhunajaa, 6,80 e.

Avon Rose Petals -saippuasetissä on kuusi ruususaippuaa. Ruusuisen pesuhetken saat, kun laitat ruusunlehdet kylpyveteen tai juoksevan veden alle. Vaahdota tai käytä saippuana, 6 e. www.avon.fi

Creative Scentsations™ käsi- ja vartalovoide sisältää aloe veraa sekä A- ja E-vitamiineja. Aromaterapeutinen, tehokkaasti kosteuttava voide jättää iholle ihanan tuoksun. 15 erilaista tuoksu yhdistelmää, 27 e/245 ml. www.kynnet.com

Yllällisen kauniissa **Avon Planet Spa kylpy- ja vartaloöljyssä** on ruusuöljyä ja ruusunlehtiä. Öljyä voidaan käyttää joko ihoöljynä tai kylpyveden joukossa, 14 e. www.avon.fi

Carthusia Aria Di Capri -tuoksun sitruuna, appelsiini, mimosan kukka sekä persikka, iiris ja jasmiini tuovat tuoksu-terveiset Caprilta, Edt 50 ml/69 e. www.estelina.com