

# Viva!

3<sup>90</sup>



Energiset leidit  
Marjatta, Pirkko ja Vieno

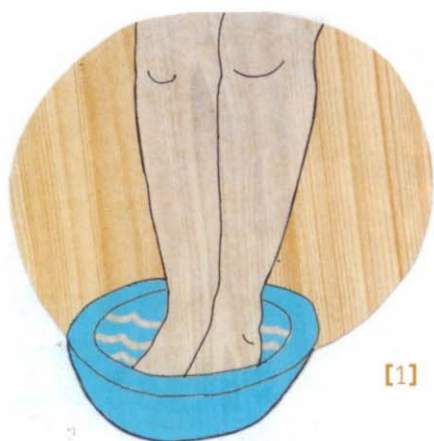
# IKIVIHREÄT ISKUSSA

Venäläis-  
mökkiläis-  
SAIMAA O  
PARATIISI

Terveys-  
ÄLÄ JÄTÄ  
NIVELREUMA  
HOITAMATTOMI

6 tarina  
KOTISEUDULLI  
PALUUN ILCO  
JA MURHEI

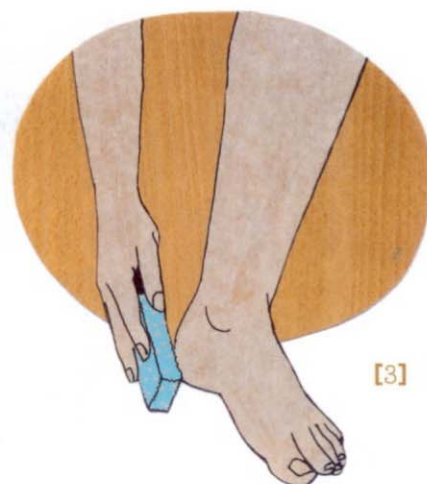
Tenolta Niili  
ELÄMÄ  
SUUREM  
KALAREISS



[1]



[2]



[3]



[4]



[5]



[6]

## Tee kotipedikyyri

**1** Liota kovettumaisia jalkoja pehmentävää jalkakylpyainetta sisältävässä kylvyssä. Älä kuitenkaan kylvettele jalkoja liian usein ja kovin kuumassa vedessä, se kuivattaa ihoa entisestään.

**2** Kuivaa jalat hyvin, huomioi erityisesti varpaidenvälit. Kosteat jalat ovat turhan hyvä kasvualusta sienille. Jos varpaidenvälisi hikoilevat herkästi, käytä talkkia.

**3** Jos kovettumat ovat todella pahoja, raspaa jalat tai käsittele ne saippuoidulla hohkakivellä. Raspamista ei kannata harjoittaa turhan usein, koska ihon poistaminen lisää sarveistumista ja kovettumakierre pahenee. Yritä hiomisen sijaan kuoria ihoa säännöllisesti jalkojen- tai vartalونkuorinta-aineilla.

**4** Leikkaa tai viilaa kynnet lyhyiksi varpaan muodon mukaisesti, älä pyöristä niitä. Tarvittaessa voit viilata liian paksuja kynsiä siihen tarkoitettulla viilalla ohuemmaksi. Työnnä kynsinauhut taaksepäin appelsiinipuutikulla tai kynsinauhojentyöntäjällä. Sivele kynsille ja kynsinauhoille öljyä.

**5** Voitele jalat niille tarkoitettulla voiteella. Vartalovoiteet eivät ole yleensä tarpeeksi ravitsevia jaloille. Älä voitele varpaidenvälejä.

**6** Aseta varpasiin erottelijat. Sipaise ylimääräinen voide pois kynsien päältä kynsilakanpoistoaineella. Lakkaa varpaankynnet ensin aluslakalla, joka suojaa niitä kellertymiseltä, ja vasta sitten värilakalla. ■

### Caprin tuoksut

● Lumoavan Caprin saaren tuoksut elävät ihanissa, aidoista raaka-aineista valmistetuissa Carthusia tuoksussa. Huumaavassa Fiori di Capri EdT:ssä erotuvat kieli, neilikka sekä santelipuun ja ylang ylangin vivahteet, 50 ml 69 e.

Monitehoinen Jane Iredale Dream Tint hoitaa ihoa merileväuutteilla, lisää ihon kimmoisuutta ja tasoittaa selvästi sen pintaa. Sävyttävänä päivävoiteena tai meikinalusvoiteena toimiva tuote kosteuttaa ihoa ja sisältää 15 SPF:n. 4 sävyä, 53,90 e. ■



Uutuudet