

Ihohoito on helppoa – usko pois!

Mitä teen kaikilla pulloilla ja purnukoilla, joita minulle suositellaan? Mihin laitan mitään, ja miksi ihmeessä käyttäisin eri aineita kasvojen eri kohdissa? Kasvovesihän on vain vettä pullossa? Miksen voi puhdistaa silmänympärysihoa puhdistusmaidolla tai -geelillä? 24-tunnin voide on tehokas myös yöllä, vai onko? Tehoavatko kurkunsivut silmien päällä?

Ihohoito on helppoa, vaikka siltä ei varmaankaan tunnu, kun olet käynyt kosmetologilla, olet ollut ostamassa tuotteita, tai kun olet lukenut, mitä kaikkea päivittäiseen ihohoitoon kuuluu. On päivä- ja yövoidetta, puhdistusmaitoa ja kasvovettä, silmänympärysihonpuhdistusta ja -voidetta. Lisäksi on vielä tehokkuureja seerumeista kapseleihin, naamioihin ja kuorintoihin.

Mitä ihmettä iholle sitten tulisi tehdä päivittäin, viikoittain ja kuukausittain? Miksen voi puhdistaa ihoa saippualla? Miksi kävisin välillä ammattilaisen hoidossa? Hoidettu iho on lahja, jonka jokainen voi antaa itselleen. Perushoidon tarkoitus on puhdistaa iho, pitää se pehmeänä, elvyttää ihon toimintoja, hoitaa ihossa olevia ongelmia sekä suojata ihoa rasitteilta. Erikoishoito antaa enemmän, silloin kun iho kaipaa vähän lisäapua.

Päivä on kosteuden ja suojauksen aikaa

Aarnulla iholta puhdistetaan yön aikana kertyneet epäpuhtaudet ja iho herätetään tulevaan päivään. Jos iho on taipuvainen kuivuuteen tai herkkyyteen, ei puhdistusvoiteiden, -geelien ja -maitojen käyttö aamuisin ole suositeltavaa. Pelkkä vesijohtovesi ei kuitenkaan riitä puhdistamaan ihoa, joten iho tulisi pyyhkäistä vesijohtoveden jälkeen raikastavalla kasvovedellä. Kuiva iho on hyvä pyyhkiä vain kasvovedellä, sillä vesijohtovesi kuivattaa ihoa entisestään. Kasvovesi ei pelkästään raikasta ihoa, vaan se antaa iholle myös kaivattua kosteutta. Kasvoveden koostumuksesta riippuen se lisäksi supistaa ihohuokosia, rauhoittaa, parantaa ihon pintaverenkiertoa ja estää epäpuhtauksien syntyä.

Eräs kasvoveden tärkeimmistä käyttösyistä on, että se tasapainottaa ihon pinnan pH:ta ja palauttaa ihon happovaipan tasapainon, ne järkkyvät aina vesijohtovedestä. Ihon pinnan pH on yleensä noin 4,0-5,6, mutta se vaihtelee eri ihmisillä, eri kehon kohdissa ja eri vuorokauden aikoina. Aminohapot, hiki, ihotali ja sarveiskerroksen solujäte muodostavat iholle suojaavan pinnan, jota kutsutaan happovaipaksi. Sen tehtävä on suojella ihoa ja estää kosteuden haihtumista. Oikea ihohoito, kasvovesi mukaan lukien, ylläpitävät ihon kunosta ja joustavuudesta vastaa-

vien tärkeiden suojausmekanismien kuntoa.

Päivävoiteen tehtävänä on suojata ja kosteuttaa ihoa. Iho suojataan muun muassa auringolta, UV-säteiltä, tuulelta, pakkaselta, sähköltä, elektroniikalta, kuivalta huoneilmalta, pölyltä, lialta ja saasteelta. Päivävoide auttaa kutakin ihotyyppiä toimimaan tasapainoisesti. Päivällä ihosolut ovat puolustusasemissa. Adrenaliinin erittyminen estää solumuodostuksen ihossa päiväsaikaan ja kasvojen mirmiikka, eli ilmeet ja eleet laittavat ihon koviille. Ihon riittämätön hoito tekee ihosta haavoittuvamman, sillä kosteusputa saa ihon halkeilemaan, antaa rypyille vapaat kädet ja taudinaiheuttajille tarttumapinnan. Oikein valittu päivävoide parantaa ihon kuntoa ja pehmyyttä, jäntevöittää ihoa ja silottaa juonteita.

Päivämeikin tarkoitus on tuoda esiin kasvojen parhaat puolet ja piristää. Toinen hyvin tärkeä osa on ihon suojaaminen haittatekijöiltä. Nykyään myös meikkituotteet sisältävät UV-suojan ja ainoannoksen ihoa kosteuttavia tekijöitä. Kevyt ehustus joka päivä on suositeltavaa, sillä meikki on iholle kuin suojaava vaate. Vinkki helppoon ja nopeaan päivämeikkiin on huolitellut kulmat, ripsien kestoväri, kevyt meikkivoide T-alueelle (otsa, nenä, posket, leuka) ja puuterointi, lopuksi vielä huulille vähän punaa tai kiiltoa ilmettä piristämään.

Yöllä iho uudistuu ja korjaa itseään

Puhdistus iltaisin on tärkeää. Iho on joutunut päivällä monen hyökkäyksen kohteeksi ja sen pintaan on kertynyt likaa. Meikki ei siis ole ainoa, mitä ihon pinnalta puhdistetaan. Kädet tulee pestä aina ennen ihonpuhdistusta. Oikein valittu puhdistustuote puhdistaa ihon aivan huokosten pohjia myöten. Puhdistusmaito tai -geeli levitetään kasvojen ja kaulan iholle ja sitä hierotaan kevyesti pyörivin liikkein 1-2 minuuttia. Käsitteily toistetaan, jos iholle jää meikkiä. Kasvovedellä poistetaan lika ja meikin jäämät, supistetaan ihohuokosia sekä tasapainotetaan ihon pH:ta.

Saippuaa ei nykyään suositella iholle sen emäksisyyden takia. Saippua kuivattaa ja voi ärsyttää ihoa. Jos jostain syystä kuitenkin saippua tuntuu ainolta oikealta, olisi hyvä valita kosmeettinen saippua, joka on rasvaisempi ja sisältää kasviöljyjä. Kosmeettisen saippuan pH on iholle myös hellempi. Saippuan käytön jälkeen on suositeltavaa käyttää kasvovettä.

Yövoide on ihon tärkein hoitotuote. Yövoiteen tarkoitus on tasapainottaa ihon toimintoja ja ravita sitä. Yövoiteen suositeltava aloittamisikä on 25 vuotta. Vaikka 24-tunnin voiteet ovat helppo ratkaisu yövoiteeseen verrattuna, niillä ei saada yhtä hyvää tehoa. Iho käyttää unen aikana yövoiteen aktiiviaineet hyväkseen. Ihon



solujen jakautuminen on tehokkaimmillaan kello yhden ja neljän välillä, yövoide on suunniteltu ravitsemaan silloin syntyviä uusia soluja. Yöllä kuolleet ihosolut kulkeutuvat ihon pinnalle aivan kuten solujen välinen kuona-ainekin. Hyvällä yövoiteella voidaan myös tasapainottaa talirauhasten toimintaa.

Silmänympärysten ihonhoidossa on hyvä ymmärtää, minkälaista ihoa on hoitamasaa. Silmänympärysihon paksuus on vain kolmannes muun kasvojen ihon paksuudesta. Se on siis hyvin ohutta, kuin silkikangasta. Hoitotuotteita ja hoitoa olisikin hyvä ajatella kuin hoitaisi silkkiä. Silmänympärysihon puhdistaminen aamuin illoin silmämeikinpoistoaineella ja silmänympärysvoitteen käyttö auttavat ihoa pysymään nuorekkaana ja vähentävät tummuutta. Ne myös vahvistavat ja kosteuttavat ohutta ja herkkää ihoa. Silmämeikinpoistoainetta on hyvä käyttää silmänympärysihon puhdistukseen, vaikka ei silmämeikkiä käyttäisikään. Poistoaine huomioi ihon ohuuden ja herkkyden. Myös huultenym-

pärysiho on samanlaista kuin silmänympärysiho, eli hoitotoimet ovat samat.

Erikoistuotteet tuovat tehoja

Kuorinnat, naamiot, seerumit ja ampullit ovat ihonhoidon tehotuotteita. Kuorinnan tehtävänä on poistaa iholta kuolleita ihosoluja, kirkastaa ja pehmitää ihon pintaa, vilkastuttaa aineenvaihduntaa sekä tehdä iho vastaanottavaksi hoitotuotteille. Oman ihon kuorinnan rytmiä ja käyttöohjeita voi kysellä kauneuden ammattilaiselta. Ammattilainen määrittelee ihotyyppin ja ihon kunnon ja ottaa huomioon vuodenaajat ja ympäristötekijät.

Naamioilla saadaan iholle kosteutta, tasapainoa, napakkuutta ja heleyttä. Naamiot täydentävät ihonhoitoa, antavat lisäravinteita ja ovat hyvä pohja meikille. Myös oikeanlaisen naamion valinta ja sen käyttö kannattaa aloittaa ammattilaisen ohjaamana.

Seerumit ovat tehotuotteita, joita on hyvä käyttää ihonhoidon lisänä antamaan iholle potkua. Seerumeita suositellaan yleensä yövoiteen alle te-

hostamaan yöhoitoa. Markkinoille on myös tullut mainioita päiväkäyttöön tarkoitettuja seerumeita, jotka levitetään päivävoiteen alle. Päiväseerumit antavat kosteutta ja suojaavat ihoa ulkoisilta haittatekijöiltä, joissakin on lisäksi juonteita pehmittävää vaikutusta. Seerumeita suositellaan käytettäväksi kuuriluontoisesti.

Ampullit ovat kosmetiikkateollisuuden lahja naiselle, joka haluaa ihon heleyttämistä, kosteuttamista ja kiinteyttämistä. Ampullit ovat ihon tehohoitoa, eikä niitä ei ole tarkoitettu päivittäiseen käyttöön. Ampulleja käytetään, kun iho tarvitsee pikakohennusta.

Kapselit ovat helppo ja ylellinen tapa täydentää ihonhoitoa. Ne sisältävät yleensä erilaisia tehoöljyjä ja niitä voi käyttää yksin tai voiteiden alla antamaan ekstratehoa, kun iho on väsynyt, kuiva tai harmaa. Kapselin sisältö riittää yhteen käyttökertaan, eikä se siksi sisällä säilöntäaineita. Kapselit on helppo ottaa matkalle mukaan, eikä ihonhoidosta tarvitse tinkiä silloinkaan, kun tehotuotetta tarvitaan kaikkein eniten.

Hoida säännöllisesti, elä terveellisesti

Päivittäiseen ihonhoitoon kuuluvat siis puhdistus, kasvovesi, päivä- ja yövoiteet sekä meikki-voide. Viikoittain on hyvä tehdä kuorinta ja naamio ohjeiden mukaan. Tehotuotteet tulevat käyttöön vuodenaikojen, ihon yksilöllisen tarpeen ja suositusten mukaan. Hoitotuotteita on syytä vaihtaa vuodenaikojen ja ihon kunnon mukaan. Ihoväsyä puhutaan silloin, kun samaa voidetta on käytetty vuodesta toiseen, eikä iho enää hyödynnä voiteen tuomia etuja. On hyvin väleistä, että hoitotuotteita vaihdettaessa iholle voi tulla kuivuutta ja/tai näppyjä, tämä kertoo voiteen toimivan ja palauttavan ihon tasapainoiseen tilaan. Jos ihon pintaan tulee nokkosrokkoa, ihoa kuumentaa ja se hikoilee, on aiheuttanut epällä tuotteen sopivuutta.

Kurkkua ja tomaattia voi hyvin käyttää tehostamaan kotihoitoa. Tuoretta kurkkua voi käyttää naamiona tai kasvovoiden asemasta, ainakin silloin tällöin. Kurkun sanotaan myös vaalentavan maksaläiskä. Tomaatti rauhoittaa ihoa, kosteuttaa, kirkastaa, tasapainottaa ihon pH:ta ja on huokosia supistava. Myös sitä voi käyttää naamiona, jonka voi tehdä tomaattimurskasta tai -viipaleista.

Ihon hyvinvointiin vaikuttavat muun muassa ikä, työ, vuodenaajat, sairaudet, stressi, kiire, tupakointi, aurinko, ruoka ja hormonit. Terveellinen ja monipuolinen ravinto on ihonhoidon kannalta A ja O. Iholle hyväksi ovat myös liikunta, lepo ja rentoutuminen, unen sanotaan olevan kauneuskylpy iholle. Päivittäin olisi hyvä juoda 1,5 litraa vettä pitkin päivää.

Kosmetologin tekemät hoidot kruunaavat kotihoitoa. Ihonpuhdistus, kosteuttavat hoidot, sekä ihon vaurioihin vaikuttavat tehohoidot antavat iholle sen tarvitseman lisäsyökäksen, joka elvyttää ihon toimintoja. Ammattilaisen ohjeiden mukaan kotihoito-ohjeet, -tavat ja -tuotteet tulevat päivitettyä. Kasvohoidossa on hyvä käydä vähintään neljä kertaa vuodessa. Kosmetologilta saa parhaan tiedon siitä, miten oman ihon kanssa tulee toimia, ja mitkä hoidot sopivat.

Hyviä ohjeita hoitotuotteista antavat ammattilaisten lisäksi myös koulutetut kosmetiikkamyyjät.

*Teksti:
SKV -kosmetologi, Oriflamen aluejohtaja Anita Mendolin, Kauneuskeskus Adamantas Oy, Turku*

*Lähteet:
Una Nuotio: Kerro kerro kuvastin, Otava. Una Nuotio: Ravinto ja kauneus, Otava. Rita Stiens: Totuus kosmetiikasta, Tammi. Susanna Salo, Oriflame*