

PARHAAT
VINKIT

TALVI-IHON HOITOOON

Teksti: Toimitus Kuva: Bigstockphoto

1 TUNNE IHOSI JA ENNAKOI

Kukaan muu ei tunne ihoasi ja sen vuodenaikavaihteluita yhtä hyvin kuin sinä. Jos talvi on ihollesi haasteellista aikaa, kannattaa ihon hoitoon kiinnittää erityistä huomiota jo ennen pakkasviimoja. Ennakoivalla hoidolla iho ei pääse kuivumaan tai rikkoutumaan, jolloin päivittäiset ihonhoitorutiinit hoituvat ongelmitta ja iho ei pääse tulehtumaan.

2 SYÖ TERVEELLISESTI - IHOSI KIITTÄÄ

Monipuolinen ja runsaasti kasviksia sisältävä ruokavalio on ihon mieleen. Ihon hyvinvoinnille tärkeistä ravintoaineista monet, kuten eri vitamiinit, sinkki ja monitydyttymättömät rasvahapot edistävät myös hiusten ja kynsien hyvinvointia. Ihon tärkeimmän proteiinin, kollageenin, muodostuminen alkaa hidas-

tua jo 25 ikävuoden jälkeen, mikä näkyy ihon vanhenemisenä ajan myötä. Kollageenin muodostumista voi tukea myös sitä sisältävän ravintolisän avulla, kunhan varmistuu, että valmisteen sisältämällä kollageenilla on tehty myös tehoa mittaava tutkimus.

Vitamiineista ihon hyvinvointiin vaikuttavat etenkin C-vitamiini, biotiini, A-vitamiini, E-vitamiini, D-vitamiini ja pantoteenihappo. Monivitaminivalmiste tai erityisesti ihon ja hiusten hyvinvointiin suunniteltu ravintolisä on kätevä tapa täydentää ruokavaliota kiireisen arjen keskellä. Ja mikä tärkeintä, muista juoda riittävästi vettä päivän aikana, myös talvella.

3 PUHDISTA HELLÄSTI

Päivittäinen puhdistus on ihonhoidon kulmakivi. Hellävarainen puhdistusmaito tai -vahto puhdistaa kuivattamatta ihoa liikaa.

Alkoholiton kasvovesi viimeistelee puhdistuksen ja raikastaa ihon. Veden käyttöä peseytymisessä ei tarvitse pelätä - päinvastoin atoopikonkin iho voi paremmin, kun iholla kasvavien bakteerien määrää rajoitetaan riittävällä peseytymisellä. Pesun jälkeen iho tulee kosteuttaa ihotyypille sopivalla perus- tai kosteusvoiteella. Hyvin kuivaihoinen voi hoitaa pesun myös kevyellä, reilusti vettä sisältävällä perusvoiteella.

4 KOSTEUTA, KOSTEUTA JA KOSTEUTA

Riittävä ja säännöllinen kosteutus on yhtä tärkeää kuin puhdistaminen. Valitse kasvoille ja vartalolle ihotyypiksi mukaiset tuotteet ja vain kokeilemalla löydät parhaiten sopivat merkit. Talvella useimpien iho kaipaa kosteuden haihtumista paremmin estäviä, rasvaisempia



ihonhoitotuotteita. Tuote on hyvä, jos sen käyttö aamuin illoin riittää pitämään ihon pehmeänä ja kimmoisana. Kädet, huulet ja kantapäät ovat erityisen herkkiä kuivumaan talviaikaan. Päivittäinen rasvaus ravitsevilla voiteilla estää ihon liiallisen kuivumisen ja kivuliaiden halkeamien syntymisen.

5 KUORI IHOA MYÖS TALVELLA
Ihoa voi ja on hyvä kuoria myös talvella, mutta ihotyypille sopivilta tuotteilla ja liikaa hankaamista välttämällä. Jos sinulla on normaali iho, voit kuoria kuollut-

ta pintasolukkoa viikottain, herkkäihoihin harvemmin, 1-2 kertaa kuukaudessa. Kuorinta elvyttää ihon verenkiertoa ja tehostaa ihosolujen uusiutumista.

6 KÄYTÄ NAAMIOITA JA SEERUMEITA
Puhdistuksen tai kuorinnan jälkeen ihoa voi ravita iholle levitettävän seerumin, ihoöljyn tai naamion avulla. Seerumin ja ihoöljyn sisältämät tehoaineet imeytyvät syvemmälle ihoon ja edesauttavat myös niiden jälkeen levitettävän kosteus- tai yövoiteen korjaavaa vaikutusta. Kuorinnan jälkeen ravitseva naa-

HYVIN KOSTEUTTU IHO KESTÄÄ TALVEN RASITUKSET PAREMMIN.

mio on paikallaan ja mikäli naamion voi jättää iholle yöksi, yövoidetta ei tällöin tarvita.

7 SUOJAA SÄÄLTÄ JA AURINGOLTA
Hyvin kosteutettu iho kestää talven rasitukset paremmin, mutta kasvot, kaula ja kädet kannattaa silti suojata pakkaselta ja tuulelta vaateuksella. Kevät-talven aurinko voi yllättää varomattoman ulkoilijan lumen ja jään lisätessä UV-säteilyn voimakkuutta. Suojaa siis kasvot aurinkovoiteella tai UV-suojan sisältävällä päivävoiteella hyvissä ajoin ennen ulkoilua. Muista ottaa myös aurinkolasit mukaan lumisokeuden välttämiseksi.