

"Takanani on yli 50 työpaikkaa" sivu 26

12 3.6.2010

Kodin

kuvalehti

Suomen suurin naistenlehti

Fiksu vie nämä tuliaiset mökille. Sivu 58

imittaja
KRISTIOPPAANA
ELSINGISSÄ

onne lemmikki
bitoon?

akastan
ppyjäni

ix mekko
ka vartalolle

anaa, nyt saa
itta perunaa

us
villi ja huoleton
kukkatarha
Lomaruoka
valmistuu nopeasti

Kesä!

38 iloista sivua



60+

on ja surun jäljet silmissä

Hellin Leedin ihosta näkee, että sitä on hoidettu huolella ja pitkään. Kaunis ja kuulas on sädehtivän näköinen, ja ryppyjä on lähinnä iäkulmissa. Hyvät ihogeenit ovat peräisin äidillä oli vielä lähempänä kahdeksaakymppiä a iho. Ilon ja surun jättämät elämän merkit sil- n ympärillä ja kasvoilla kuuluvat linin mielestä luonnollisena na ikääntymiseen.

un Hellin oli nuori, ihonhoito ei t ykkösasia 60-luvun maalais- nässä. Kosmetologilla hän kävi nää poistattamassa epäpuh- csia, joita ilmestyi runsaasti leu- n ja nenäpieliin pitkään, vielä lähempänä kes- kääkin. Keski-ikästä asti rutiineihin on kuulu- ihonpuhdistus, kosteusvoiteet, kuorinnat ja te- oidot. Sekaihon säännöllinen hoitaminen lie- tää ja loiventaa tulevia uurteita. uringossa oleskelu ei ole Hellinin juttu. Vii- set 15 vuotta hän on välttänyt auringonottoa.

”Äidilläni oli 80- vuotiaana upea iho.”

Mutta kasvojen ihon hyvinvointiin oman lisänsä tuo säännöllinen ulkoilu Wenla-koiran kanssa, säällä kuin säällä.

Terveelliset ruokatottumukset ja ravintolisät kuuluvat oman kehon tarpeita kuuntelevan naisen kauneudenhoitoon. Vaihdevuosioreisiin aut- toi estrogeenihoito, joka osaltaan on saattanut vaikuttaa myös ihon hyvin- vointiin.

Viidenkymppin hujakoilla iski ikäkrii- si, ja tämän myllerryksen keskellä Hel- lin kerran marssi kauneusklinikalle. Leuan alle oli hänen mielestään kerty- nyt jotain ylimääräistä. Käyntikerta jäi siihen yhteen. Hellin päätti olla tyytyväinen omaan leukalinjaansa, eikä ole sen jälkeen tuntenut tar- vetta muuttaa ulkonäköään keinotekoisesti.

Nuorten naisten miettiessä olemattomia tai tu- levia juonteitaan Hellin neuvoo olemaan tyyty- väinen omaan itseensä ja iloitsemaan elämästä. Rypyt ovat luonteva osa elettyä elämää. □

RETINOLI OLI KAIKKEIN PARAS

■ Kun katsomme peiliin, emme useinkaan tule ajatel- leeksi, että ihossamme tapahtuu koko ajan bio- kemiallisia reaktioita. Nämä reaktiot ovat ihomme ikään- tymisen taustalla.

Yksi kosmetiikkateollisuus- den kuumista tutkimuskoh- teista ovat aina vain tehok- kaammat antioksidanttien lähteet. Antioksidanttien tehtävä on toimia vapaita radikaaleja vastaan. Vapaat radikaalit heikentävät solu- jen toimintaa. Vapaat radi- kaalit jylläävät ihmisessä muun muassa ilmansaastei- den ja UV-säteiden vaiku- tuksesta, mutta voiteisiin lisätyt antioksidantit ehkäi- sevät vaurioita.

UV-säteily aiheuttaa myös MMP-entsyymien lisääntymisen ihossa. Akti- voituneena nämä entsyymit hajottavat dermiksen eli verinahan rakennetta. Apuun kutsutaan peptidit, jotka aktivoivat ihon kolla- geenituotantoa. Peptideihin turvaudutaan myös, kun ihon kollageenin glykaatio eli ”sokeristumisreaktio” rappeuttaa ihon kimmoisuu- den kannalta tärkeitä elas- tiini- ja kollageenisäikeitä.

Antioksidanttien ja pepti- dien lisäksi yksi parhaista ihon vanhenemisen lykkää- jistä on nykytietämyksen mukaan A-vitamiini eli retinoli.

Asiantuntijoina koulutusvastaava Mari Salokannel PR-Cosmeticista, kosmetologian opetusneuvos Una Nuotio ja ihotautilien erikoislääkäri Terttu Liisa Ahokas.



JOSIKKITUOTTEEMME 60+

rintavoide tekee ta tasaisemman istaanottavaisen ovoiteille. Elizabeth enin Ceramide np Perfect Gentle Smoothing, 100 ml.

Yli 50-vuotiaille suunnatussa tuotelinjassa on E-vitamiinia sisältävää arganpuun uutetta ja öljyä. Bernard Cassiere Time Interceptor -hoitonaamio, 46 e/50 ml.

Antioksidanttinen voide kosteuttaa ja sävyttää ihoa kevyesti. Se sisältää granaattiomenan uutetta ja tyrniöljyä. Simone Mahler Nutri-Minérale -emulsio, 59 e/50 ml.

Juonteiden silottaja toimii peptidi- ja retinoli johdannaisten avulla. Hoitavan aineen lisäksi pakkaus sisältää puuterin, joka antaa kauniin sävyn kasvoille. Avon Anew Wrinkle Zone System, 23 e.