

Hyvä kuuntelija auttaa avaamaan tunnelukkoja s.52

Kotilääkäri

Syyskuu 2009 7,90€ www.kotilaakari.fi

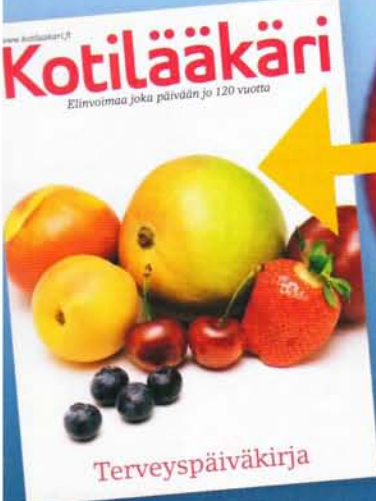
5 vinkkiä:
VÄLTÄ
LIIKUNTAVAMMAT

**Rakkautta &
huolenpitoa
'Eturauhassyöpä
lujitti
suhdettamme"**

**PAHA OLO
PAPERILLE**

Näin häivytät
pigmenttiläiskät

Lahjaksi
**Kotilääkäriin
Terveyspäiväkirja**



HYVÄ MI
HYVÄ KU
HYVÄ OL
HYVÄ RU

3,9

**SYÖ
KASVIK
SÄÄST
LUON**

**Aikataulu
sekaisin?
LUOTA
SISÄISEEN KELLOO**

Jaloilla koreast

Kuivat jalat ja halkeilevat kantapääät kannattaa hoitaa kuntoon ennen talvea

Teksti Eija Niemeläinen Kuva Seppo Saarentola

Myös jalat ovat viettäneet kesälomaa. Paljain jalojen kulkeminen ja jalkahoitojen laiminlyöminen näkyy jaloissa ikävällä tavalla – kantapääät halkeilevat ja jalat tuntuvat kauttaaltaan kuivilta ja karheilta. Jos haluat pitkittää sukkahousujen käyttöikää, sinun on hyvä ottaa jalkojen hoito taas osaksi säännöllisiä kauneusrutiineja.

Valitse hoitotuotteet jalkojen kuntoon mukaan

HELPPO KOTIHOITO

Tee jalkojen kotihoito rauhallisessa paikassa, ja ota tarvitsemasi hoitotuotteet ja välineet käden ulottuville.

- 1. Kylvetä jalkoja** noin 10 minuuttia. Tee kylvetyksen loppupuolella kuorinta, mieluiten pieniä rakeita sisältävällä voiteella. Huuhtelee ja kuivaa jalat huolellisesti – muista myös varpaiden välit.
- 2. Leikkaa varpaankynnet**, koska kynnet ovat nyt pehmeimmillään. Siisti viilalla kynsien terävät kohdat.
- 3. Työnnä ylikasvaneet kynsinauhut** appelsiinipuutikulla kevyesti syrjään.
- 4. Lakkaa varpaankynnet.** Kynsilakka kruunaa hoidon ja suojaa samalla kynsiä.
- 5. Rasvaa jalat.** Valitse voide jalkojen tarpeiden mukaan.

Asiantuntijana kouluttaja Tanja Tuokka, Riimin Oy, p. 020 7401 830.

Rimmel
Lycra® Pro-
-kynsilakka
pysyy kynsissä
siistinä jopa
kymmenen
päivää. Levit-
tyy hyvin tuu-
hean sivelti-
men ansiosta,
12 ml/5,90 e.

LCN Orchid
Nail Polish
Remover
-kynsilakan-
poistoaine
irrottaa lakan
kynsiä kuivat-
tamatta,
100 ml/13 e.

Avon Foot
Works Laven-
telijalkakylpy
rauhottaa ja
raikastaa vä-
syneitä jalkoja
jättäen ne vir-
kistyneiksi ja
pehmeiksi,
100 ml/6,50 e.

Ahava Source
Foot Cream
-jalkavoiteen
mineraalit
estävät ihoa
halkeilemasta
ja pehmentä-
vät kovettu-
mia. Sisältää
kamferia,
teepuu-öljyä
ja magne-
siumia,
100 ml/15 e.

Decléor
Circulaspray
-jalkasuihke
virkistää ja
keventää väsy-
neitä jalkoja.
Voit lisätä
suihketta pit-
kin päivää
sukkahousu-
jen läpi. Sisäl-
tää kamferia,
mentolia ja
pippurin etee-
ristä öljyä,
50 ml, 21 e.

Boreas-jalka-
voide vähen-
tää jalkojen
turvotusta ja
parantaa ve-
renkiertoa.
Pehmittää
myös karheat
ja halkeilevat
kantapääät.
Sopii myös
käsilille,
150 ml/12,00 e.

Pesuvati: normann copenhagen,
Eiring, Pyyhe: Luhta Home,
Raspit: Boreas